

***Bezsenność w czasach izolacji***

 *W obecnych czasach często ludzie skarżą się na problem z bezsennością lub zaburzeniami snu. Jest to typowe dla warunków izolacji. Jesteśmy pozbawieni wielu bodźców codziennego życia.*

 *W normalnych warunkach bezsenność dotyka około 30% osób dorosłych i najczęściej współuczestniczy zaburzeniom lękowym. Bezsenność jest złożonym problemem i może mieć rozmaite przyczyny w sytuacji kiedy jesteśmy w izolacji. Główną przyczyną jest zaburzenie naszego cyklu okołodobowego. czyli zasypianie i budzenie się w różnych porach. Najlepiej sypiamy wtedy, kiedy trzymamy się jakiegoś porządku dnia i codziennie kładziemy się do łóżka i wstajemy z niego mniej więcej o tej samej godzinie. Teraz kiedy większość z nas nie chodzi do pracy lub pracujemy w warunkach domowych, trudniej nam jest zachować cykl okołodobowy. W idealnych warunkach cykl okołodobowy to mniej więcej 16 do 17 godzin poza łóżkiem i około 7-8 w łóżku - sen, kiedy codziennie udajemy się na spoczynek i wstajemy o tej samej porze. Przyczyną bezsenności może być też niewystarczająca ilość ruchu. Codzienne chodzenie do pracy wychodzenie z domu pomagają nam obniżyć napięcie i napięcie mięśni i spalić nadmiar hormonów stresu w obecnej sytuacji, kiedy przez ponad miesiąc nie mogliśmy wychodzić z domu, nie możemy korzystać z siłowni basenów i miejsc rekreacji ilość ruchu jest niewystarczająca. Nie możemy spalić nadmiaru hormonów stresu takich jak adrenalina i tyroksyna, a każdy z nich może niestety zakłócać sen.*

 *Problemem z zasypianiem może być nadmiar stymulacji w godzinach wieczornych. Niestety w obecnej sytuacji częściej sięgamy do komputera oglądamy telewizję czasem nawet seriale do późnych godzin nocnych; jest to niestety podtrzymywanie stanu czuwania i wystawianie się na działanie jasnego światła emitowanego na przykład przez monitor komputera późnym wieczorem, to przeszkadza w wyciszeniu się.*

 *Niestety problemy z zasypianiem lub wybudzanie się nocne wpływa na nasze martwienie się snem - jest to proces automatyczny, z reguły im silniej próbujemy zasnąć tym bardziej sen się od nas oddala i ogólnie biorąc martwienie się snem uniemożliwia nam zaśnięcie. Próby wyperswadowania sobie martwienia są najczęściej nieskuteczne więc najlepszym rozwiązaniem w tym przypadku jest rodzaj taktyki polegającej na odwróceniu uwagi od problemu zasypiania. Można zająć się wtedy medytacją słuchaniem muzyki czy jogą.*

***A co jeśli nie mogę zasnąć?***

 *Proces zasypiania powinien trwać najdłużej do 20 minut. Jeśli nie możemy zasnąć więcej niż 30 minut dobrą taktyką jest wyjście z łóżka i na przykład po słuchanie muzyki relaksacyjnej przeczytanie czegoś lekkiego siedząc w fotelu albo na kanapie i dopiero kiedy poczujemy się naprawdę senni dobrze jest wrócić do łóżka żeby unormować swój cykl okołodobowy. Kiedy nie możemy zasnąć o dobrej godzinie wieczorem należy raczej skracać sen i wcześniej wstawać, tą taktyką jesteśmy w stanie wrócić do poprzednich w swoich zwyczajów.*

 *Żeby zagwarantować sobie dobry sen dobrze jest pospacerować wieczorem, zjeść lekką kolację nie pić alkoholu i nie przesiadywać przed monitorem.*

 *Warto pamiętać że to w jakim jesteśmy stanie psychicznym w ciągu dnia przekłada się na jakość naszego snu.*

*Anna Zawistowska*