



# Protokol spánkovej hygieny podľa Dr. Matthewa Walkera

Dr. Matthew Walker, autor bestselleru „Prečo spíme“, vysvetlil niekoľko kľúčových pravidiel, ktorých dodržiavaním sa môžeme postupne vrátiť k návykom, ktoré nám pomôžu vyspať sa „dorúžova“.

Zhrnula som ich pre vás do jednoduchého protokolu.

## **1. Dodržiavajte pravidelný denný časový harmonogram**

**Večerná rutina** (začiatok 2-3 hodiny pred spaním)

20:00 - Posledné jedlo dňa

21:00 - Stlmenie svetiel

21:30 - Začiatok večernej rutiny

22:30 - Čas na spánok

**Ranná rutina**

6:30 - Budenie (ideálne prirodzené)

6:35 - Vystavenie dennému svetlu

6:45 - Ľahká aktivita

## **2. Upravte si prostredie na spanie**

**Spáľňa**

Ideálne teplota: 18-19°C , vlhkosť: 40-60%

Svetlo: zabezpečte si úplnú tmu (zatemňujúce závesy, )

Hluk: minimálny (pod 30 decibelov), prípadne použite mäkké (silikónové) chrániče sluchu

**Posteľ**

Používať len na spánok a intímne aktivity

Kvalitný matrac s dobrou podporou

Vhodný vankúš pre správnu pozíciu krku

Priedušné posteľné prádlo (ideálne ľanové alebo bavlnené, vo svetlých farbách)

## **3. Ako si nastaviť večerný protokol**

**3 hodiny pred spaním :**

- nepožívajte žiadny kofeín ani alkohol, (po 17.00 hod už minimalizuje množstvo prijatých tekutín), zjedzte posledné väčšie jedlo.
- vypnite pracovné notifikácie

## 2 hodiny pred spaním:

- Stlmenie svetiel v domácnosti
- Aktivácia nočného režimu na zariadeniach
- Teplá relaxačná vaňa/sprcha (37-39°C)

## 1 hodina pred spaním - relaxačné aktivity ako:

- Čítanie knihy
- Počúvanie pokojnej hudby
- Ľahké strečingové cviky
- Meditácia alebo dychové cvičenia
- Večerná aromaterapia: Levanduľový olej (2-3 kvapky) do difúzera, alebo 1 kvapka na vankúš. Spánku napomáhajúce esenciálne oleje sú ďalej medovka, valeriána, rímsky harmanček, copaiba, yarrow pom

## 4. Pravidlá pre kvalitný spánok

### Čo ROBIŤ:

- Dodržiavať pravidelný režim (aj cez víkend)
- Cvičiť ráno alebo popoludní
- Vystavovať sa dennému svetlu
- Pravidelne vetrať spálňu
- Používať "biely šum" ak je potrebný

### Čo NEROBIŤ:

- Nepozerať na hodiny v noci
- Neležať v posteli pri nespavosti
- Nejesť ťažké jedlá pred spaním
- Nevykonávať intenzívne cvičenie večer
- Nepoužívať elektroniku v posteli

## 5. Nutričné odporúčania

### Večerné nápoje:

- bylinkové čaje (valeriána, medovka, harmanček)
- horčíkový nápoj (200-400mg horčíka)
- teplé mlieko s medom (ak nie je intolerancia)

### Potraviny (2 hodiny pred spaním) podporujúce spánok:

- Kiwi
- Vlašské orechy (hrst)
- Čerešne (najmä višne)
- Banány (zdroj tryptofánu)

## 6. Riešenie problémov so spánkom

### Pri problémoch so zaspávaním:

- Opustiť posteľ po 20 minútach
- Vykonávať pokojnú aktivitu pri tlmenom svetle

- Vrátiť sa až pri pocite ospalosti

#### **Pri nočnom prebudení:**

- Zostať v tme
- Použiť dychové cvičenie 4-7-8
- Vyhnúť sa kontrole času
- Pri pretrvávajúcej nespavosti opustiť posteľ

#### **7. Monitorovanie spánku**

Veďte si **denný spánkový denník**, zapisujte si údaje:

- Čas zaspania
- Kvalita spánku (1-10)
- Počet prebudení
- Čas prebudenia
- Celková energia počas dňa

#### **Týždenné vyhodnotenie:**

- Analýza vzorcov
- Úprava rutiny podľa potreby
- Konzultácia s odborníkom pri pretrvávajúcich problémoch

Držím vám palce na ceste k vybudovaniu si zdravých spánkových návykov, aby ste tak podporili svoj dlhý a kvalitný život



*Vaša DrANKA*

Poznámka: Tento protokol je potrebné prispôbiť individuálnym potrebám a životnému štýlu. Pri závažných problémoch so spánkom konzultujte s lekárom.