



Zásady spánkovej hygieny

Spánková hygiena predstavuje kombináciu odporúčaných denných návykov, spánkových algoritmov a zásad zdravého životného štýlu, ktorej cieľom je zlepšiť kvalitu spánku, skrátiť čas zaspávania, znížiť početnosť nočných prebudení a podporiť hlbokú regeneráciu organizmu.

V záujme optimalizácie vášho spánku vám odporúčame aplikovať nasledujúce zásady spánkovej hygieny:

1. Nepite žiadne kofeínové nápoje (kávu, čierny čaj, zelený čaj, kolu, energetické nápoje) 4 – 6 hodín pred spánkom, obmedzte aj ich konzumáciu počas dňa. Kofeín má stimulujúci efekt, a preto negatívne ovplyvňuje spánok.
2. Nepite večer alkohol ako prostriedok na spanie. Alkohol zhoršuje kvalitu spánku, potláča hlboký spánok, nadržanom sa spánok často stáva povrchný a prerušovaný.
3. Nekonzumujte na večeru ťažké jedlá, posledné jedlo si dajte 3 – 4 hodiny pred zaspávaním. Zvýšená činnosť tráviaceho traktu komplikuje proces zaspávania a následný spánok.
4. Nefajčite cigarety, a to najmä pred zaspávaním a počas nočných prebudení. Nikotín aktivizuje organizmus, čím signifikantne zhoršuje proces zaspávania.
5. Ľahká prechádzka po večeri pomáha zlepšiť spánok. Na druhej strane, neodporúča sa praktizovať cvičenie 3 – 4 hodiny pred zaspávaním, keďže môže narušiť spánkový rytmus.
6. Po večeri je vhodné pozvoľné utlmovanie telesnej a duševnej aktivity. Snažte sa príjemnou činnosťou minimalizovať stres a pripraviť sa tak na spánok.
7. Minimálne 1 – 2 hodiny pred spánkom nepoužívajte mobil, počítač, tablet.
8. V spálni minimalizujte hluk, vytvorte tmú a zaistite vhodnú teplotu, najlepšie 18 – 20 °C.
9. Chodievajte spať a vstávajte každý deň (aj cez víkend) v približne rovnakom čase.
10. Obmedzte pobyt v posteli na nevyhnutne potrebný čas. Odstráňte zo spálne televízor.
11. V posteli sa zbytočne neprevaľujte, posteľ neslúži na premýšľanie.
12. Posteľ a spálňu používajte iba na spánok a pohlavný život.
13. V posteli nejedzte, nečítajte si a počas dňa ani neodpočívajte.
14. V noci sa nepozerajte na budík alebo hodiny. Časté kontrolovanie času počas noci môže podmieňovať poruchu spánku.



MUDr. Myroslava Hanáková
Cognitex, s. r. o.

Poliklinika Vajnorská
Vajnorská 1354/40
831 03 Bratislava

+421 915 450 120
info.mhanakova@gmail.com
www.cognitex.sk

Copyright ©:
Cognitex, s. r. o., 2025