

# Rytuał zasypiania

---

Opracował: Andrzej Błahut

## 1. Dziennik snu i redukcja czasu snu

	Pn	Wt	Ś	Cz	Pt	S	Nd
Data							
Godzina położenia się do łóżka							
Godzina ostatecznego wstania rano							
Szacunkowa długość snu							
Szacunkowy czas zasypiania							

– Określ, na podstawie tygodniowego zapisu, średni czas snu i przyjmij że tyle czasu (+1 godz.) potrzebujesz na san. Zmodyfikuj godzinę zasypiania. Godzina wstawania nie zmienia się

## 2. Rytuał snu i zasypiania

- Łóżko ma służyć tylko do spania lub seksu (inne czynności - TV, książki, jedzenie, itp. poza łóżkiem)
- Kładź się do łóżka gdy czujesz zmęczenie
- Jeśli nie możesz zasnąć, po około 20 min. wyjdź z łóżka i udaj się do innego pomieszczenia
- Wstawaj rano zawsze o tej samej porze
- Unikaj drzemek podczas dnia

## 3. Higiena snu

- Zaniechaj nikotyny kofeiny i alkoholu do 6 godz. przed snem
- Wzmoczona aktywność i wysiłek umysłowy do 3 godz. przed zaśnięciem
- Unikanie silnego światła wieczorem (TV i komputer też)
- Zegar umieszczaj w sypialni w taki sposób aby go nie widzieć z łóżka

