



POMÓŻ NASTOLATKOWI który źle sypia

Zachęć dziecko, by każdego dnia wypróbowało jeden prosty sposób ułatwiający zasypianie.

Napięcia związane z wiekiem dorastania, stresy w szkole, przesiadywanie do późna przed komputerem, długie wieczorne rozmowy z rówieśnikami – to wszystko może utrudniać nastolatкови zaśnięcie i spokojny sen – mówi psycholog Joanna Kaczanowska. Jakie są tego konsekwencje? – Rano dziecko jest zmęczone, rozdrażnione, ma kłopoty z koncentracją i pamięcią. Dlatego dbaj, by przestrzegało dobowego rytmu i nie kładło się po 23.00 (nastolatek potrzebuje 8-10 godzin snu). Powinno też znaleźć czas na odpoczynek bez elektroniki (tzw. niebieskie światło, które emitują urządzenia – pobudza). Warto też stosować inne metody i rytuały ułatwiające zaśnięcie – zachęca psycholog.

Dobra temperatura i wilgotność w pokoju

● **18-19°C to idealna temperatura, która sprzyja regeneracji nocą.**

Jeśli twój nastolatek jest zmarzniętym, może dodatkowo przykryć się kocem lub spać pod cieplejszą, zimową kołdrą.

● **Odpowiednia wilgotność w pomieszczeniu pomaga zdrowo spać.** Powinna wynosić 40-60 proc. Wtedy śpi się znacznie lepiej. Warto więc zainwestować w elektryczny, np. ultradźwiękowy, nawilżacz powietrza (sklepy z AGD/ ok. 160 zł) lub wieszak na kaloryferze mokry ręcznik (wcześniej dobrze wypłucz go w wodzie, ponieważ detergenty uwalniające się podczas wysychania tkaniny mogą podrażniać śluzówkę).

Zgaszone światło, zsunięte zasłony

● **Ciemność jest niezbędna do produkcji melatoniny – hormonu snu.** Dlatego zanim sama położysz się do łóżka, zajrzyj do pokoju nastolatka i sprawdź, czy zasłonił okna i zgasił lampkę nocną. Niekorzystny wpływ na jakość snu mają też świecące nocą wyświetlacze urządzeń elektronicznych – warto

więc je przysłaniać. Im ciemniej jest w pokoju dziecka, tym lepiej.

● **A może z opaską na oczach?**

Jeśli twój syn czy córka dzieli pokój z rodzeństwem i zdarzają się sytuacje, że jedno z dzieci musi dłużej się uczyć, a drugie chce spać – przyda się bawełniana opaska na oczy (kupisz ją w drogerii, ok. 10 zł).



Ciepłe mleko z miodem

● **Taki napój jest naturalnym środkiem nasennym.** Szybko rozgrzewa i działa uspokajająco.

Mleko zawiera tryptofan – aminokwas przekształcany w organizmie w serotoninę, a jej niedobór często towarzyszy bezsenności. Do kubka z mlekiem warto dodać łyżeczkę miodu. Zawarty w nim cukier powoduje zwiększenie wydzielania insuliny, co wzmacnia senność.

Zimowa aktywność na dworze

● **Mroźne powietrze działa jak lek na bezsenność.** Dlatego dbaj, by nastolatek codziennie wychodził z domu chociaż na krótki spacer. Już podczas półgodzinnej przechadzki spada poziom hormonu stresu, a wydzielają się endorfiny – hormony odpowiedzialne za dobre samopoczucie. Czas spędzony każdego dnia na dworze (łyżwy, biegówki) dotleni organizm, przyspieszy metabolizm, wzmocni odporność i pomoże zrelaksować się po intensywnym dniu w szkole. A także przywoła spokojny sen.



Relaksująca ziołowa kąpiel

● **Melisa, lawenda** znane są ze swoich **właściwości odprężających i uspokajających.** Zachęć dziecko, by do wanny z wodą dodawało nie płyn, lecz naturalny olejek lub napar przygotowany z ziół. Ciepłą kąpiel warto brać dwie godziny przed położeniem się do łóżka, ponieważ zwiększa temperaturę ciała. A kiedy ta zaczyna spadać, pojawia się znużenie i senność.



CO UTRUDNIA ZASYPIANIE?

● **Napoje energetyzujące oraz kawa** zawierają kofeinę, która działa podbudzająco. Jeśli więc nastolatek nie może zasnąć lub budzi się w nocy, nie powinien po nie sięgać.

● **Trening lub ćwiczenia** – idealnie byłoby kończyć zajęcia sportowe przynajmniej cztery godziny przed

snem. Pobudzony wysiłkiem organizm potrzebuje kilku godzin, by zwolnić „obroty” po intensywnej aktywności.

● **Popołudniowa drzemka** – odsypianie w ciągu dnia (po powrocie ze szkoły) nie jest dobrym pomysłem na regenerację. Utrudnia zaśnięcie wieczorem.