



Warszawa, 15 lutego 2021 r.

INFORMACJA PRASOWA

Czy wczesnego wstawania można się nauczyć?

Przymusowa praca zdalna to jeden z elementów, które nie sprzyjają wczesnemu wstawaniu, chociaż wiele osób nie może się do tego zmotywować niezależnie od pandemii. Czy zatem możemy nauczyć się wczesnego wstawania? Co robić, aby nasz sen był efektywny? Pobudka o świcie nie musi być problemem. Psycholog i dietetyk radzą, jak stać się rannym ptaszkiem, który pokocha poranki.

Ludzie dzielą się na dwa typy: nocne sowy i ranne skowronki. Ci pierwsi dobrze funkcjonują w nocy, ale wczesna pobudka to dla nich męczarnia. Skowronki natomiast kładą się i wstają wcześnie. Według naukowców druga opcja ma więcej zalet. Dlaczego? Bo przed rozpoczęciem służbowych obowiązków ma się więcej czasu na zjedzenie pełnowartościowego śniadania, chwilę ciszy, a nawet wykonanie zdrowych, pobudzających ciało i umysł ćwiczeń. Wszystko to wpływa na nasz zasób energii oraz produktywność na dalszą część dnia. Jak pośpieszny i chaotyczny poranek z kilkoma drzemkami ustawionymi w budziku zamienić w oazę spokoju z gwarancją pozytywnego rozpoczęcia dnia?

Wstając wcześniej zyskujemy coś bezcennego – czas. Codzienna wcześniejsza pobudka o 30 minut niż zwykle, daje w ciągu roku aż 182,5 dodatkowych godzin, to więcej niż pracujemy w miesiącu! Tylko pomyślcie, jak produktywnie i przyjemnie można ten czas wykorzystać!

Jakość ma znaczenie

Liczy się efektywność snu, a nie jego długość. Dorosły człowiek potrzebuje średnio 7,5h snu, by jego organizm zregenerował się i wypoczął. By wiedzieć, ile snu nam wystarcza, czy będzie to 6 czy 8h na dobę, warto ustalić swój dobowy rytm dnia. Można codziennie starać się kłaść o tej samej porze. Jednak sztuką jest, by chodzić spać wtedy, kiedy naprawdę czujemy się śpiący, najistotniejsze jest, by nie przegapić tego momentu. Wtedy nasz organizm zapadnie w sen szybko i sprawnie, bez irytującego przekręcania się z boku na bok. Jak zorientować się, że nadszedł już ten moment? Weźmy do ręki książkę, jeśli jesteśmy naprawdę zmęczeni, sen powinien znużyć nas już po przeczytaniu 2-3 stron.

Bardzo ważna jest higiena snu. Bezpośrednio przed położeniem się spać należy zrezygnować z patrzenia się na ekran telewizora, komputera lub telefonu. Emitowane przez nie niebieskie światło negatywnie wpływa na wydzielanie się melatoniny, czyli hormonu odpowiadającego za jakość i głębokość snu. W pomieszczeniu, w którym śpimy powinno być ciemno, cicho i przede wszystkim nie za ciepło. Idealna



temperatura to 18-20°C, ważne jest również, by powietrze nie było zbyt suche. Do porannego rozbudzenia bardzo ważne jest też światło dzienne – im szybciej mamy z nim kontakt rano (np. jedząc śniadanie blisko okna, czy podczas porannego spaceru z psem), tym łatwiej się wtedy rozbudzić – wyjaśnia Małgorzata Fornal-Pawłowska – psycholog z Centrum Medycznego Damiana.

Na jakość snu bardzo dobrze wpływa również rozluźnienie mięśni przed snem, czyli na przykład krótkie, 15-minutowe ćwiczenia relaksacyjne wykonane przed położeniem się do łóżka. Wielu osobom pomaga również maseczka na oczy, która ogranicza dostęp światła.

Poranne rytuały

Warto ze swojego poranka zrobić przyjemny rytuał. Powtarzanie codziennie tych samych czynności w odpowiedniej kolejności sprawi, że nasz organizm już po trzech tygodniach od ich wdrożenia będzie działał jak zaprogramowany. Dzięki temu poranek będzie mógł przebiegać sprawnie, ale spokojnie. W tym przypadku rutyna jest dobra.

Jeśli mamy problem ze wstawaniem zaraz po usłyszeniu budzika można spróbować położyć go tak, by nie był w zasięgu ręki, a jego wyłączenie wymagało odkrycia pościeli i podniesienia się z łóżka. Nie zaleca się również ustawiania kilku drzemek, a dźwięk alarmu powinien być energetyzujący. Dobrze sprawdzają się utwory rytmiczne, których tempo i głośność stopniowo narastają. Co ważne, pobudki nie można przeciągać, takie odwlekanie wstawanie spowoduje tylko to, że będzie ono coraz trudniejsze – radzi psycholog Małgorzata Fornal-Pawłowska.

Przykładowy przebieg poranka może wyglądać tak: wyłączenie budzika, wstanie z łóżka, przejście do kuchni, wypicie szklanki wody (dla podniesienia ciśnienia), chłodny prysznic (dla orzeźwienia), zdrowe śniadanie (doda energii), umycie zębów, ubranie się – dzięki rytuałom będziemy mieć poczucie kontroli, bez nieprzyjemnych niespodzianek.

Śpię, tak jak jem?

Wydaje się, że jedzenie nie ma wpływu na jakość snu i poranną pobudkę. Nic bardziej mylnego. Ciężkostrawne, pikantne potrawy negatywnie wpływają na proces trawienia, czyli pracę jelit, która spowolniona i wydłużona powoduje trudności z zasypianiem, a także budzeniem się. Sprawia, że organizm zamiast skupiać się na odpoczynku i nocnej regeneracji – skupia się na trawieniu, które i tak nigdy nie przebiegnie w pełni.



Będzie nam łatwiej usnąć, jeśli nawet na 3 godziny przed snem nie będziemy już spożywać posiłków. Nawyk ten, będzie miał też pozytywny wpływ na naszą figurę – mówi Celina Kinicka – dietetyk z Centrum Medycznego Damiana – Nie zaleca się także picia alkoholu wieczorem. Choć pozornie ułatwia zaśnięcie, może powodować nocne wybudzanie się lub płytki sen i w konsekwencji okresy bezsenności. Źle wpływa także na sam proces pobudki i chęć wstania – dodaje.

Wielu dietetyków mówi, że śniadania to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. To już wiemy. Sprawmy też, by było naszym ulubionym. Jeśli wcześniej wstaniemy, będziemy mieli okazję, by zadbać o jego jakość i smak. Warto poświęcić uwagę temu, co rano zjemy. Najlepiej postawić na produkty wysokobiałkowe (np. jajka, sery, jogurt itp.), by podnieść poziom dopaminy i uwolnić energię. Zrezygnujmy z węglowodanów, które mają działanie spowalniające i usypiające. Dzięki odpowiednio zbilansowanemu pierwszemu posiłkowi nie będziemy mieli ochoty w ciągu dnia na niepotrzebne i rozleniwiające drzemki. Do pysznego śniadania przyda się także ciepły napój. Dobrze jednak, jeśli nie będzie to kawa. Pamiętajmy, żeby nie pić jej na czczo.

Dbając o jakość snu i spokojny poranek zapewnimy sobie energię i dobry nastrój na cały dzień.

Centrum Medyczne Damiana

Centrum Medyczne Damiana (CMD) istnieje od 1994 r. Zapewnia pacjentom szeroki zakres opieki medycznej w ośmiu przychodniach w Warszawie oraz w Szpitalu. Pracują w nich lekarze wszystkich specjalności, z wieloletnią praktyką kliniczną zdobytą w wiodących placówkach polskich i zagranicznych.

Centrum Medyczne Damiana oferuje kompleksowy zakres konsultacji lekarzy, badań diagnostycznych; obrazowych i laboratoryjnych, rehabilitację i profilaktykę zdrowotną. W Szpitalu Damiana wykonywane są operacje w zakresie chirurgii ogólnej, ortopedii, okulistyki, laryngologii i ginekologii.

Zdrowie i bezpieczeństwo pacjentów gwarantowane są w oparciu o długoletnie doświadczenie lekarzy pracujących w Centrum Medycznym Damiana i najwyższe standardy w procesie leczenia. Wysoka jakość znalazła odzwierciedlenie w zdobytych przez CMD certyfikatach i nagrodach, takich jak: „Akredytacja Centrum Monitorowania Jakości”, Certyfikat ISO, „Szpital bez bólu”, „Bezpieczny Pacjent”, „Godło Quality International 2017” oraz „Miejsce przyjazne przyszłej Mamie”.

W ciągu 25 lat swojego istnienia Centrum Medyczne Damiana ugruntowało swoją silną pozycję na rynku prywatnych usług medycznych. O unikatowości jego usług świadczą: indywidualne, przyjazne podejście do pacjentów, kompleksowa opieka medyczna, wysokie kwalifikacje personelu, a także zwracanie szczególnej uwagi na profilaktykę zdrowia.

Centrum Medyczne Damiana angażuje się także w działania charytatywne i współpracuje z m.in. z takimi organizacjami jak: UNICEF Polska, WOŚP oraz Fundacja Spełniamy Marzenia.

Centrum Medyczne Damiana należy do Grupy Medicover.



Kontakt dla mediów:

Justyna Giers, justyna.giers@38pr.pl, tel. 514 550 996

Justyna Spychalska, justyna.spychalska@38pr.pl, tel. 512 029 778

Nikodem Chudzik, nikodem.chudzik@38pr.pl, tel. 512 029 402