

JAK JSTE NA TOM SE SPÁNEM?

Tento pracovní list vám pomůže zhodnotit kvalitu vašeho spánku, identifikovat možné problémy a nabídne konkrétní tipy, jak svůj spánek zlepšit.

SEBEREFLEXE SPÁNKOVÝCH NÁVYKŮ

Přečtěte si níže uvedené výroky a zaškrtněte ty, které se vás týkají:

- Mám problém usnout i po dlouhém ležení v posteli.
- K usínání potřebuji úplné ticho, jakýkoli hluk mi znemožňuje usnout.
- Používám alkohol, léky nebo jiné látky jako pomoc při usínání.
- Často se budím v noci nebo příliš brzo ráno a mám potíže znovu usnout.
- Ráno se cítím unavený/á, i když jsem spál/a dostatečně dlouho.
- Mám často noční můry nebo děsivé sny.
- Mám problémy s usínáním v nových nebo neznámých prostředích.
- Mám problémy s koncentrací nebo s pamětí, které mohou souviset s nedostatečným spánkem.
- Jakýkoli hluk nebo světlo mě v noci vzbudí.
- Abych přežil/a den, potřebuji pít kávu.
- Mám problémy s pravidelným usínáním nebo vstáváním ve stejnou dobu každý den.
- Jsem náchylný/á k nespavosti, která trvá několik týdnů nebo déle.

VYHODNOCENÍ:

- Počet zaškrtnutých výroků: _____

Čím více výroků jste zaškrtnuli, tím vyšší je pravděpodobnost, že máte problémy se spánkem a trpíte spánkovým dluhem.

JAK KVALITNÍ JE VÁŠ SPÁNEK?

Odpovězte na následující otázky:

1. Kolik hodin spánku si průměrně dopřejete za noc? _____
2. Jak často se probouzíte odpočatí?
() Nikdy () Občas () Často () Vždy
3. Jak často se během dne cítíte unavení nebo ospalí?
() Nikdy () Občas () Často () Vždy
4. Které faktory vám nejvíce brání ve kvalitním spánku?
(např. stres, hluk, špatná matrace, světlo, špatné návyky)

ZMĚNA NÁVYKŮ: PLÁN PRO LEPŠÍ SPÁNEK

Vyberte si jednu nebo více oblastí, ve kterých chcete zlepšit své spánkové návyky:

- Pravidelný spánkový režim
- Relaxační rituál před spaním
- Lepší spánkové prostředí (ticho, tma, vhodná teplota)
- Více fyzické aktivity během dne
- Řešení stresu a úzkosti

Konkrétní kroky, které podniknete:

TIPY PRO LEPŠÍ SPÁNEK

Přečtěte si následující doporučení a vyzkoušejte, které z nich vám pomohou:

- Chodte spát a vstávejte každý den ve stejnou dobu.
- Před spaním se věnujte klidným činnostem, jako je čtení nebo meditace.
- Zajistěte si tichou a tmavou místnost s příjemnou teplotou.
- Vyhněte se kofeinu a těžkým jídlům před spaním.
- Pokud nemůžete usnout, zkuste vstát a věnovat se klidné činnosti, například čtení.

Který tip plánujete vyzkoušet jako první?

REFLEXE PO TÝDNU

Po týdnu vědomé práce na svém spánku odpovězte na tyto otázky:

1. Jaké změny jste zavedli?

2. Zaznamenali jste zlepšení v kvalitě spánku nebo energii během dne? Pokud ano, jaké?

3. Co vám stále dělá největší potíže? Jak to můžete dále zlepšit?
