

Dziennik snu menopauzalnego

14 dni obserwacji + plan poprawy snu

Przez dwa tygodnie notuj swój sen - to podstawa, na której opiera się skuteczna terapia bezsenności (CBT-I). Wypełniaj dziennik rano, z pamięci, bez patrzenia w nocy na zegarek. Oceń jakość snu w skali od 1 (bardzo źle) do 5 (bardzo dobrze).

Dzień	Data	Godz. zaśniećia	Liczba wybudzeń	Sen (godz.)	Jakość 1-5	Kofeina	Alkohol
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							

14-dniowy plan poprawy snu

Codziennie mikro-zadania w duchu terapii poznawczo-behawioralnej. Dokładaj kolejne, nie rezygnując z poprzednich.

Dzień	Zadanie
1	Ustal stałą godzinę wstawania i trzymaj się jej przez całe 14 dni.
2	Wstawaj o tej porze nawet po słabej nocy - to przestawia rytm.
3	Kładź się tylko wtedy, gdy naprawdę czujesz senność.
4	Usuń zegarek i telefon z pola widzenia w sypialni.
5	Ostatnia kawa i mocna herbata najpóźniej 8 godzin przed snem.
6	Wprowadź 60 minut bez ekranów przed snem.
7	Obniż temperaturę sypialni do około 18°C i przewietrz ją.
8	Jeśli nie zasypiasz w ciągu 20 minut, wstań i wróć, gdy poczujesz senność.
9	Dodaj 10 minut spokojnego, wydłużonego oddechu wieczorem.
10	Bez alkoholu wieczorem przez resztę planu.
11	Zadbaj o ruch w ciągu dnia - choćby spacer.
12	Ogranicz drzemki do maksymalnie 20 minut i tylko przed 15:00.
13	Zapisz myśli, które trzymają Cię w nocy, i odłóż je na jutro.
14	Przejrzyj dziennik: co najbardziej poprawiło Twój sen?

Higiena snu - checklista

Wydrukuj i powieś w sypialni.

- ☐ Stała pora wstawania, także w weekend
- ☐ Sypialnia chłodna (16-19°C), ciemna i cicha
- ☐ 60 minut bez ekranów przed snem
- ☐ Ostatnia kawa minimum 8 godzin przed snem
- ☐ Bez alkoholu wieczorem
- ☐ Lekka kolacja, nie tuż przed snem
- ☐ Łóżko służy tylko do snu
- ☐ Ruch w ciągu dnia, ale bez intensywnego treningu późnym wieczorem
- ☐ Wieczorny rytuał wyciszenia (ciepły prysznic, spokojne oddychanie)
- ☐ Gdy nie śpię ponad 20 minut - wstaję z łóżka

Senność dzienna - zwróć uwagę

Jeśli kilka odpowiedzi brzmi tak, porozmawiaj z lekarzem - to może wskazywać na bezdech senny:

- ☐ Przysypiasz podczas czytania lub oglądania telewizji?
- ☐ Czujesz senność prowadząc samochód lub jadąc komunikacją?
- ☐ Trudno Ci się skupić po południu mimo przespanej nocy?
- ☐ Bliscy mówią, że chrapiesz lub na chwilę przestajesz oddychać?

Pytania do lekarza

Zabierz na wizytę, by o niczym nie zapomnieć.

- ☐ Czy moja bezsenność wynika z menopauzy, czy z innej przyczyny?
- ☐ Czy powinnam zbadać tarczycę lub inne parametry krwi?
- ☐ Czy kwalifikuję się do terapii poznawczo-behawioralnej bezsenności i gdzie ją znajdę?
- ☐ Czy terapia hormonalna mogłaby poprawić mój sen?
- ☐ Czy chrapanie lub senność dzienna wymagają badania w kierunku bezdechu?
- ☐ Czy leki lub suplementy, które przyjmuję, mogą zaburzać sen?
- ☐ Jeśli rozważamy lek nasenny - jak długo można go bezpiecznie stosować?
- ☐ Czy mój nastrój i poziom lęku wymagają osobnej oceny?

Ten materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem.