



SVEST • SNOVI • PONAŠANJE
— SIMPOZIJUM —

VODIČ ZA KVALITETAN SAN

NAUKA • RITAM • NAVIKE • ZDRAVLJE

JEDNOSTAVNE NAVIKE KOJE UNAPREĐUJU KVALITET SNA, KOGNITIVNE FUNKCIJE I OPŠTE ZDRAVLJE

- **1 DRŽITE STABILAN RITAM**
Idite na spavanje i budite se približno u isto vreme svaki dan, čak i vikendom.
- **2 JUTARNJE SVETLO JE VAŽNO**
Izložite se prirodnom dnevnom svetlu u prvih 30–60 minuta nakon buđenja. To pomaže sinhronizaciji cirkadijalnog ritma.
- **3 KOFEIN IMA DUG EFEKAT**
Izbegavajte kofein najmanje 6–8 sati pre spavanja (kafa, čaj, energetska pića, čokolada).
- **4 KREKET JE MESTO ZA SAN**
Koristite krevet isključivo za spavanje i intimne odnose. Izbegavajte posao, učenje i beskonačno skrolovanje.
- **5 NAPRAVITE „ZONU SMIRIVANJA“**
Poslednjih 30–60 minuta pred spavanje smanjite stimulaciju. Birajte aktivnosti koje vas opuštaju (čitanje, lagano istezanje, meditacija, topla kupka).
- **6 PRIGUŠITE SVETLO UVEČE**
Smanjite izloženost jakim i plavom svetlu (ekrani) u večernjim satima. Koristite toplije izvore svetlosti.
- **7 OPTIMALNO OKRUŽENJE**
Spavaća soba neka bude tamna, tiha i prijatno hladna (idealno 16–20°C).
- **8 ALKOHOL NIJE POMOĆ**
Može ubrzati uspavlјivanje, ali narušava strukturu sna i povećava buđenja tokom noći.
- **9 AKO NE MOŽETE DA ZASPITE...**
Ne borite se sa snom. Ustanite, idite u drugu prostoriju, radite nešto mirno pri slabom svetlu i vratite se u krevet kada postanete pospani.
- **10 SAN SE PRIPREMA TOKOM DANA**
Redovna fizička aktivnost pomaže kvalitet sna, ali intenzivan trening neposredno pred spavanje može otežati uspavlјivanje.

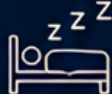
KADA POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ?



Ako nesanica traje duže od nekoliko nedelja



Ako imate izraženu dnevnu pospanost, umor ili smetnje koncentracije



Ako glasno hrčete, imate prekide disanja tokom sna ili gušenje



Ako imate neobična ponašanja tokom sna ili jake snove koji vas uznemiruju



Ako osećate neprijatne nagone ili pokrete u nogama koji ometaju san

DETALJAN PROGRAM
I INFORMACIJE O SIMPOZIJUMU

svestsnoviponasanje.com

“ SAN JE NAJBOLJE ČUVAR PONAŠANJA,
SVESTI I ZDRAVLJA. ”

