

Υγιεινή του ύπνου

Προαγωγή καλύτερων συνηθειών ύπνου

- Στοχεύετε σε αρκετές ώρες ύπνου κάθε βράδυ, τόσες ώστε να αισθάνεστε ξεκούραστος και με πνευματική και σωματική ενέργεια την ημέρα.
- **Χαλαρώστε πριν τον ύπνο, αποφεύγοντας έντονες δραστηριότητες** (γυμναστική, έντονος χορός, έντονη μουσική κ.λπ.). Αποκλείστε video games και παιχνίδια στο κινητό / tablet τα οποία σας φέρνουν σε υπερένταση.
- **Αποφύγετε την έκθεση σε οθόνες υπολογιστών, κινητών τηλεφώνων και σε έντονα φώτα μετά τις 10 το βράδυ και ιδιαίτερα μην κοιτάτε την οθόνη του κινητού/tablet στο σκοτεινό περιβάλλον του δωματίου σας όταν έχετε ξαπλώσει για να κοιμηθείτε. Όταν κοιμάστε το κινητό να είναι απενεργοποιημένο.**
- **Προσπαθήστε να αναπληρώσετε τον ύπνο που χάσατε.** Ενδείκνυται λίγη ώρα μεσημεριανού ύπνου ή το να κοιμάται κανείς αργά το πρωί τα σαββατοκύριακα (όχι όμως περισσότερο από 2-3 ώρες πιο αργά από την ώρα που ξυπνάει τις καθημερινές).
- Το υπνοδωμάτιό σας να είναι κατά την ώρα του ύπνου σκοτεινό και ήσυχο, αποφεύγοντας τις ακραίες θερμοκρασίες (ιδανικά μεταξύ 15-22 °C), να διαλέξετε άνετο στρώμα και αναπauτικά μαξιλάρια.
- Να θέτετε **τον ύπνο ως προτεραιότητα**, όπως τα άλλα σημαντικά πράγματα στη ζωή σας

ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΟΥ
ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΥΠΝΟΛΟΓΙΑΣ

ΕΘΝΙΚΟ
ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ
σχεδιασμός - εκτύπωση

«Υγιής
Υπνος:
Σημασία,
ασφάλεια,
απόλαυση»

ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ: Η ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΟΥ ΓΙΑ ΚΑΛΟ ΥΠΝΟ

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ, ΑΘΗΝΑ 2019

