

Note to translators: DO NOT translate any text in RED

March

New This Month section of optumeap.com

Monthly topic intro copy:

Dbanie o siebie

Copy:

Rozmowy o samoopiece są nie tylko modne, ale stanowią również kluczowe dla zdrowia i dobrego samopoczucia danej osoby. W bieżącym miesiącu dowiesz się dlaczego dbanie o siebie jest tak ważne. Jeśli opieka nad inną osobą to twoja odpowiedzialność, dowiesz się jakie kroki należy podjąć, by temu sprostać.



Wypisz czego nie należy robić

Zapewne zdarzyło ci się słyszeć o sile kryjącej się w słowie „nie” i jak ważne jest wyznaczanie rozsądnych granic w życiu osobistym i zawodowym. Sporządzenie z dobrymi zamiarami listy rzeczy do zrobienia może być świetnym sposobem na zorganizowanie się i radzenie sobie ze stresem. Ale czy kiedykolwiek przyszło Ci do głowy sporządzić listę rzeczy, których nie należy robić?

Utworzenie własnej listy rzeczy, których nie należy robić może pomóc Ci ustalić, co osłabia Twój umysł, ciało i ducha. Na początek arkusz kalkulacyjny.

Wpisz do każdego pola rzeczy, czynności i/lub osoby, które często:

powodują, że czujesz się niedostrzegany(-a),
pozbawiony(-a) wsparcia, niesłuchany(-a) i
zagrożony(-a):

Sprawiają, że czuję się przytłoczony(-a),
pobudzony(-a), niespokojny(-a) i/lub
zestresowany(-a):

sprawiają, że czujesz się niedoceniony(-a):

Sprawiają, że czuje się zobowiązany(-a):

są powodem marnowania czasu, wyczerpują
energię albo po prostu ich nie lubisz:

Wprawiają mnie w zły nastrój:

kosztują zbyt wiele czasu i/lub pieniędzy:

A teraz przeczytaj ponownie swoją listę na odwrocie. Zakreśl pięć rzeczy, których możesz już nigdy nie robić. Wypisz je poniżej.

Nie zamierzam:

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

Następnie użyj tych pięciu stwierdzeń i powiedz sobie, co możesz lub zrobisz zamiast tego i dlaczego.

Zamiast tego będę:

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

Na przykład:

Nie zamierzam spędzać czasu z _____.
Nie ma nic złego w odrzuceniu zaproszenia.

Nie zamierzam w przyszłym roku zgodzić się na wyjazd do domu na wakacje. Jest to zbyt kosztowne i stresujące.

Zamiast tego wykorzystam ten czas na ćwiczenia, które sprawiają, że czuję się dobrze i są dla mnie dobre.

Zamiast tego zorganizuję wizytę u rodziców w innym terminie, na przykład po wakacjach, kiedy bilety są tańsze.

Źródła:

National Institute of Mental Health, "Caring for your Mental Health." <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health> Accessed January 19, 2023

Harvard Business Review, "Why we continue to rely on (and love) to-do lists." <https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists> Accessed January 19, 2023

HelpGuide, "Setting Healthy Boundaries in Relationships." <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/setting-healthy-boundaries-in-relationships.htm> Accessed January 19, 2023

Depression and Bipolar Support Alliance, "8 Tips on Setting Boundaries for Your Mental Health." <https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/> Accessed January 19, 2023

Autorką jest instruktorka eM Life, Andrea Lieberstein, MPH, RDN, RYT

Nie należy stosować programu w nagłych przypadkach i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 911 lub udać się najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego. Niniejszy program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. W sprawie konkretnych potrzeb zdrowotnych, leczenia lub leków należy zwracać się do lekarza. W sprawach, które mogą wiązać się z podjęciem działań prawnych przeciwko Optum albo jej podmiotom powiązanym lub podmiotom, za pośrednictwem których osoba dzwoniąca uzyskuje te usługi bezpośrednio lub pośrednio (np. pracodawca lub plan ubezpieczenia zdrowotnego), konsultacje prawne nie będą udzielane ze względu na możliwość wystąpienia konfliktu interesów. Niniejszy program i jego składniki mogą nie być dostępne we wszystkich stanach lub dla każdej wielkości grup i mogą podlegać zmianom. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia ochrony.

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved.

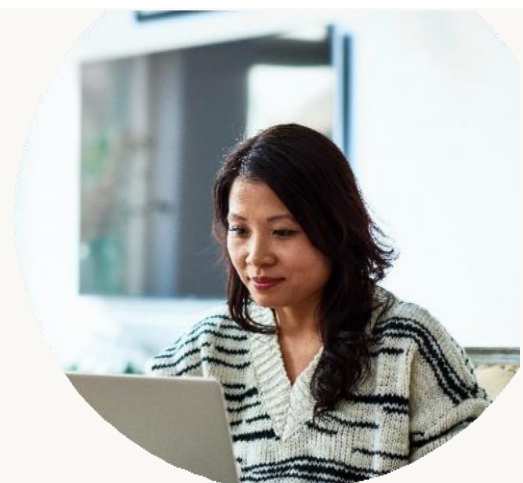
Tile #2: Stretching Video Tile Text

5-minutowe rozciąganie

Codzienne rozruszanie ciała jest ważne dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Poświęcenie 5 minut w ciągu dnia na rozciąganie jest prostym, ale skutecznym sposobem na zmniejszenie stresu.

Szkolenie członków:

Samoopieka: Drobne zmiany dla odniesienia pozytywnych rezultatów



Marcowe szkolenie tematyczne

Samoopieka: Drobne zmiany dla odniesienia pozytywnych rezultatów

Wiele osób uważa, że musi przedkładać potrzeby innych ludzi nad swoje własne. Ale odkładanie na bok własnych potrzeb to pułapka, w którą łatwo możemy wpaść, mając pod opieką starzejących się rodziców, małe dzieci lub osoby zależne od nas. Kiedy się nad tym zastanowimy, nasze zdrowie i szczęście są podstawowymi fundamentami naszego życia. I - podobnie jak w przypadku domu - jeśli fundamenty są chwiejne, tak samo chwiejna jest reszta konstrukcji. Kiedy już pojmiesz ten fakt, wtedy pojawia się pytanie: "ale kiedy ja mam na to czas!?" Rozumiemy to. W tym artykule poruszamy obie te kwestie: potrzebę dbania o siebie i czas, który można na to wygospodarować.

Uczestnicy:

- Dowiedzą się, dlaczego powinni troszczyć się o siebie tylko trochę więcej
- Poznają wiele sposobów, które pozwolą im włączyć samoopiekę do swojego codziennego życia
- Dowiedzą się, jak przygotować plan samoopieki dla siebie
- Przedyskutują, jak pomóc innym stworzyć własny plan dbania o siebie

Zarejestruj się na 1-godzinną sesję szkoleniową na żywo lub skorzystaj z opcji na żądanie, aby obejrzeć szkolenie w dogodnym dla Ciebie terminie. Opcje szkoleniowe są w języku angielskim i dostępne na całym świecie

Nagrane sesje	14 marca	15 marca	16 marca
Na żądanie (bez pytań i odpowiedzi)	godz. 07:00-08:00 GMT (z pytaniami i odpowiedziami)	godz. 13:00-14:00 GMT (z pytaniami i odpowiedziami)	godz. 17:00 - 18:00 GMT (z pytaniami i odpowiedziami)
<u>Obejrzyj teraz</u>	<u>Zarejestruj się teraz</u>	<u>Zarejestruj się teraz</u>	<u>Zarejestruj się teraz</u>
Masz mało czasu? <u>Obejźnij 10- minutowe streszczenie</u>			

Ilość miejsc na sesjach szkoleniowych prowadzonych na żywo jest ograniczona, dlatego wymagana jest wcześniejsza rejestracja.

W przyszłym miesiącu szkolenie będzie poświęcone stresowi i radzeniu sobie w sytuacjach stresowych. Zwróć uwagę na odnośniki rejestracji, aby dołączyć do sesji na żywo lub skorzystać z opcji oglądania na żądanie w dogodnym terminie.

Program ten nie powinien być wykorzystywany w nagłych przypadkach lub pilnych potrzebach opieki. W nagłych wypadkach, w Stanach Zjednoczonych, należy zadzwonić pod numer 911, a poza Stanami Zjednoczonymi pod numer telefonu lokalnych służb ratunkowych, lub udać się do najbliższej placówki ambulatoryjnej i pogotowia ratunkowego. Ten program nie zastępuje opieki lekarza lub specjalisty. Ze względu na możliwość wystąpienia konfliktu interesów, konsultacje prawne nie będą udzielane w kwestiach, które mogą wiązać się z podjęciem działań prawnych przeciwko firmie Optum lub jej podmiotom stowarzyszonym, lub jakimkolwiek podmiotowi, za pośrednictwem którego rozmówca otrzymuje te usługi bezpośrednio lub pośrednio (np. pracodawcy lub firmie ubezpieczenia zdrowotnego). Ten program i wszystkie jego elementy, a w szczególności usługi dla członków rodziny w wieku poniżej 16 lat, mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i/lub poziom wykształcenia zasobów programu pomocy pracowniczej mogą się różnić w zależności od wymogów umowy lub przepisów prawnych danego kraju. Mogą obowiązywać pewne wyjątki i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2023 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. Optum jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami własności ich odpowiednich właścicieli. Optum jest pracodawcą oferującym równe szanse.

Tile #4: Article

Are you taking care of yourself?

Opiekunowie: Czy dbacie o siebie?

Przedstawiamy przyczyny, dlaczego powinniście oraz praktyczne wskazówki, jak to zrobić.

W wielu kulturach na świecie kobiety są głównymi opiekunami w swoich rodzinach, często dla wielu pokoleń. Niektóre z nich mogą być tak skoncentrowane na opiece nad innymi, że ich własne zdrowie i samopoczucie traci znaczenie. To samo dotyczy mężczyzn-opiekunów. Ale jeśli nie dbają o siebie, mogą ryzykować swoim zdrowiem i samopoczuciem.

8 marca ludzie na całym świecie obchodzą Międzynarodowy Dzień Kobiet, który promuje osiągnięcie równości i wzmocnienie pozycji kobiet. Dla uczczenia kobiet na całym świecie, zastanówmy się nad bardzo konkretnym i osobistym sposobem, aby wzmocnić pozycję kobiet oraz wszystkich innych ludzi w codziennym życiu. Daj im swobodę, aby postawiły na pierwszym miejscu własne samopoczucie.

Dla wielu osób - zarówno kobiet, jak i mężczyzn - bardzo ważna jest obecność w chwili, gdy inna osoba potrzebuje pomocy, czy to zawodowej, czy osobistej.

- Formalni opiekunowie, tacy jak osoby pracujące w służbie zdrowia, pogotowiu ratunkowym czy służbach społecznych, pomagają ludziom w różnego rodzaju trudnych okolicznościach i sytuacjach.
- Nieformalni opiekunowie, tacy jak osoby opiekujące się członkami rodziny, są odpowiedzialni za codzienne potrzeby zdrowotne i samopoczucie innych osób. Zajmują się tymi, którzy potrzebują ciągłej dodatkowej pomocy, ochrony i uwagi (np. małe dzieci, nastolatki, krewni ze schorzeniami medycznymi lub psychicznymi, itp.) oraz tymi, którzy mogą przeżywać kryzys sytuacyjny.

Opieka nad innymi może być bardzo satysfakcjonująca, ale może też być bardzo obciążająca emocjonalnie, psychicznie i fizycznie. Opiekunowie potrzebują czasu, miejsca i środków, aby zadbać również o swoje własne zdrowie i samopoczucie.

Bez tego mogą doświadczyć chronicznego stresu, wypalenia zawodowego i/lub zmęczenia współczuciem, które mogą przeciążyć system danej osoby i negatywnie wpłynąć na jej fizyczne i psychiczne samopoczucie.

- Przewlekły stres - Odczuwanie stałego, uporczywego stresu przez długi czas, powodującego niepokój, bezsenność, bóle mięśni, wysokie ciśnienie krwi i osłabienie układu odpornościowego. Może również przyczynić się do rozwoju poważnych chorób, takich jak choroby serca, depresja i otyłość.
- Wypalenie - Fizyczne i/lub emocjonalne wyczerpanie wynikające z długotrwałego stresu lub frustracji spowodowanej pracą lub okolicznościami, prowadzące między innymi do niepokoju, depresji i zespołu stresu pourazowego i innych poważnych stanów zdrowia psychicznego.
- Zmęczenie współczuciem - Fizyczne i emocjonalne wyczerpanie, które zmniejsza poczucie empatii.

Wszystkie te trzy czynniki mogą również negatywnie wpłynąć na jakość opieki, jaką opiekun sprawuje nad innymi. Opiekunowi może zacząć brakować sił psychicznych i/lub fizycznych, aby zaspokoić potrzeby osób znajdujących się pod jego opieką. Opiekun może również stać się coraz bardziej niecierpliwy, niedbały i źle nastawiony.

Typowe oznaki i objawy przewlekłego stresu, wypalenia i zmęczenia obejmują:

- Poczucie przytłoczenia lub ciągłe obawy
- Problemy ze snem lub nadmierna ilość snu

- Przybieranie lub tracenie na wadze
- Uczucie niepokoju, złości, pobudzenia lub irytacji
- Doświadczanie pobolewania i bólu ciała, w tym częstych bólów głowy
- Poczucie wyczerpania - psychicznego, emocjonalnego i/lub fizycznego
- Problemy z myśleniem i rozwiązywaniem problemów
- Uczucie smutku, braku zadowolenia i/lub braku motywacji
- Utrata zainteresowania ulubionymi zajęciami
- Utrata nadziei lub poczucia celu
- Zwiększone spożycie alkoholu, narkotyków lub substancji odurzających

Stosowanie proaktywnych środków "samoopieki" może w znacznym stopniu pomóc opiekunowi w dbaniu o własne zdrowie i samopoczucie.

Opiekunowie mogą aktywnie podejmować działania mające na celu ochronę i pielęgnację własnego zdrowia i dobrego samopoczucia, np. poprzez:

- Uzyskanie wystarczającej ilości snu - Dorośli zazwyczaj potrzebują 7-9 godzin snu dobrej jakości na dobę.
- Jedzenie pożywnych pokarmów - wybieraj owoce, warzywa, pełnoziarniste pieczywo i pokarmy pochodzenia zwierzęcego.
- Regularne ćwiczenia - Ruszaj się przez 2,5 do 5 godzin tygodniowo.
- Korzystanie z regularnej opieki zdrowotnej - Wykonuj coroczne badania kontrolne, szczepienia, testy i prześwietlenia, które są zalecane w zależności od wieku, płci i stanu zdrowia.
- Robienie przerw - Zrelaksuj się i zrób coś, co sprawia Ci przyjemność.
- Przebywanie na świeżym powietrzu - przebywanie na łonie natury może pomóc w budowaniu spokoju, radości i kreatywności.
- Zwrócenie się o pomoc - Porozmawiaj z przyjacielem, członkiem rodziny lub specjalistą, aby uzyskać wsparcie w radzeniu sobie z sytuacją.

Materiały źródłowe:

AARP.10 ways to deal with caregiver stress. (AARP.10 sposobów na radzenie sobie ze stresem opiekuna.)

aarp.org/caregiving/life-balance/info-2018/stress-management-tips.html?cmp=RDRCT-085a3473-20200402 Opens in new window.

American Psychological Association. (Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne.) Are you experiencing compassion fatigue? (Czy doświadczasz zmęczenia współczuciem?) apa.org/topics/covid-19/compassion-fatigue. Dostęp 18 stycznia 2023 r

American Psychological Association. (Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne.) Stress won't go away? (Stres nie chce ustąpić?) Maybe you are suffering from chronic stress. (Być może cierpisz na chroniczny stres.) apa.org/topics/stress/chronic. Dostęp 18 stycznia 2023 r

Cambridge University Press. (Wydawnictwo Cambridge University Press.) Caught in the middle in mid-life: (Złapani pośrodku w połowie życia:) Provision of care across multiple generations (Świadczenie opieki dla wielu pokoleń) cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/caught-in-the-middle-in-midlife-provision-of-care-. Dostęp 18 stycznia 2023 r.

Centers for Disease Control and Prevention (Centrum Kontroli i Prewencji Chorób.) How much sleep do I

need? (Ile snu potrzebuję?) https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep_.html. Dostęp 18 stycznia 2023 r.

International Self-Care Foundation. (Międzynarodowa Fundacja Samoopieki.) What is self-care? (Czym jest samoopieka?) isfglobal.org/what-is-self-care/ Dostęp 19 stycznia 2023 r.

Mayo Clinic. Caregiver stress: (Stres opiekuna) Tips for taking care of yourself. (Porady jak dbać o siebie) [mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784). Dostęp 18 stycznia 2023 r.

National Health Service (NHS). Insomnia.(Bezsenność.) [nhs.uk/conditions/insomnia](https://www.nhs.uk/conditions/insomnia) Dostęp 18 stycznia 2023 r.

National Institute for Health Care Management (NIHCM). (Krajowy Instytut Zarządzania Opieką Zdrowotną (NIHCM)) It's OK to not be OK (Jest OK, jeśli nie jest OK.) nihcm.org/publications/its-ok-not-to-be-ok-physician-burnout-and-mental-health.

The American Institute of Stress. (Amerykański Instytut Stresu.) [stress.org/military/for-practitionersleaders/compassion-fatigue](https://www.stress.org/military/for-practitionersleaders/compassion-fatigue) Dostęp 18 stycznia 2023 r.

United Nations (Organizacja Narodów Zjednoczonych) International Women's Day March 8. (Międzynarodowy Dzień Kobiet, 8 marca.) [un.org/en/observances/womens-day](https://www.un.org/en/observances/womens-day) Dostęp 19 stycznia 2023 r.

U.S. Department of Health and Human Services. (Wydział Zdrowia i Opieki Społecznej USA) Preventive Care. (Profilaktyka) [health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/preventive-care](https://www.health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/preventive-care). Dostęp 18 stycznia 2023 r.

U.S. National Institute of Health. (Narodowy Instytut Zdrowia USA.) Informal caregiver burnout? (Wypalenie nieformalnego opiekuna?) Development of a theoretical framework to understand the impact of caregiving. (Opracowanie ram teoretycznych dla zrozumienia skutków opieki.) [ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6689954/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6689954/). Dostęp 18 stycznia 2023 r.

World Health Organization (Światowa Organizacja Zdrowia) Physical activity. (Aktywność fizyczna.) [who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity). Dostęp 18 stycznia 2023 r.

World Health Organization (Światowa Organizacja Zdrowia) Healthy diet (Zdrowa dieta.) [who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet](https://www.who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet). Dostęp 18 stycznia 2023 r.

Client facing materials

Tile # 1: Member communication

Dbanie o siebie

Rozmowy o dbaniu o siebie są modne, ale mają również zasadnicze znaczenie dla zdrowia i dobrego samopoczucia. W tym miesiącu dowiesz się, dlaczego dbanie o siebie jest tak ważne i jakie proaktywne działania można podjąć, aby ten cel osiągnąć.

W tym miesiącu we wstępnym zestawie pomocnych narzędzi znajdziesz:

Jak stworzyć listę rzeczy, których nie należy robić i dzięki niej wyznaczyć sobie zdrowe granice.

Szkolenie dotyczące dbania o siebie, które pokaże, że małe zmiany dają pozytywne rezultaty

5-minutowy film z ćwiczeniami rozciągającymi, ułatwiającymi pozbycie się stresu

Artykuł dla opiekunów zawierający wskazówki, jak dbać o siebie

[Przyjrzyj się zestawowi narzędzi](#)

Czego można się spodziewać w każdym miesiącu:



Najnowsze tematy – zapoznaj się z aktualnymi treściami, które co miesiąc skupiają się na nowym temacie



Dodatkowe zasoby – uzyskaj dostęp do dodatkowych zasobów i narzędzi samopomocy



Biblioteka treści — stały dostęp do ulubionych treści



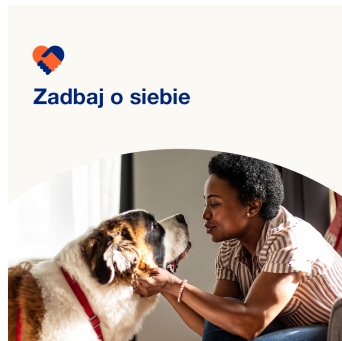
Wsparcie dla wszystkich — udostępnij zestawy narzędzi osobom, które Twoim zdaniem mogą uznać te materiały za przydatne

* WHO, "Adolescent Mental Health." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Accessed Nov. 3, 2022.

Optum

Tile # 2: Social posts

Poniżej znajduje się sugerowana kopia dla mediów społecznościowych (załączone opcje ilustracyjne), która może służyć pomocą w propagowaniu wśród członków tematu bieżącego miesiąca dotyczącego zdrowia i dobrego samopoczucia - Dbanie o siebie. Zachęcamy do udostępniania na wewnętrznych platformach komunikacyjnych oraz za pośrednictwem własnych kont na portalu LinkedIn, w zależności od potrzeb.



Rozmowy o samoopiece są modne, ale są również bardzo ważne dla Twojego zdrowia i samopoczucia. W tym miesiącu dowiesz się, dlaczego dbanie o siebie jest tak ważne, zwłaszcza jeśli opiekujesz się kimś innym, oraz jakie kroki możesz podjąć, aby to osiągnąć. Odwiedź optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

Dowiedz się, jak stworzyć listę "nie do zrobienia" w tym miesiącu, abyś mógł lepiej skupić się na sprawach, czynnościach i ludziach, którzy dostarczają ci energii. Pobierz ją tutaj: optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

Opiekunowie -- Czy dbacie o siebie? W tym miesiącu dowiedziecie się, dlaczego stawianie siebie na pierwszym miejscu jest bardzo ważne i uzyskacie praktyczne wskazówki, jak to osiągnąć. Odwiedź optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

Jak zamieszczać posty na LinkedIn:

- Otwórz swoje konto na LinkedIn.
- Wybierz preferowany tekst powyżej (wraz z linkiem). Skopiuj i wklej.
- Wybierz preferowaną ilustrację i dodaj do postu (zapisz ilustrację na dysku, wybierz "dodaj zdjęcie") przed krokiem 4.
- Kliknij "Post".

Tile # 3: Manager podcast (add in once provided by training team)

Marzec:

["Samoopieka: Dokonywanie drobnych zmian dla uzyskania pozytywnych rezultatów w kulturze miejsca pracy."](#)

Nie możesz rozdać czego sam nie posiadasz. Liderzy przeżywają ogromny stres związany z wymaganiami typowego tygodnia pracy. Kiedy lider jest wyczerpany, traci zdolność dawania tego, czego potrzebuje zespół. W miarę narastania stresu zmniejsza się jego skuteczność. W związku z tym liderzy powinni nauczyć się regularnej samoopieki poprzez wyznaczanie granic, uczenie się uzupełniania sił, praktykowanie zewnętrznej i wewnętrznej życzliwości oraz różnych innych umiejętności. Liderzy, którzy oglądają ten podcast, poznają kreatywne pomysły na ulepszenie swojej samoopieki oraz rozwój kultury pracy, która również inspirowa pracowników do samoopieki. Zdrowszy zespół jest silniejszym zespołem.

Porady dotyczące udanego snu

- Bądź aktywny fizycznie w ciągu dnia.
- Zrelaksuj się przed snem czytając książkę lub wykonując inne uspokajające czynności.
- Stwórz wygodne środowisko do spania.
- Zmniejsz lub zablokuj hałas i światło.
- Wycisz urządzenia i ustaw je na filtr światła niebieskiego, tryb nocny lub tryb ciemny.
- Śpij 7--9 godzin i budź się codziennie o tej samej porze.

Dodatkowa wskazówka!

Jeśli nieustannie czujesz się zmęczony w ciągu dnia, mimo że spędzasz w łóżku wystarczająco dużo czasu w nocy, możesz cierpieć na zaburzenia snu. Zwróć się o pomoc do lekarza lub specjalisty ds. snu.

Materiały źródłowe:

Mind.org. How can I improve my sleep? (Jak mogę ulepszyć mój sen?) [mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/sleep-problems/tips-to-improve-your-sleep/](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/sleep-problems/tips-to-improve-your-sleep/). Dostęp 18 stycznia 2023 r.

AgeUK. Getting a good night's sleep. (Sen dobrej jakości.) ageuk.org.uk/information-advice/health-wellbeing/mind-body/getting-a-good-nights-sleep/#skipToContent. Dostęp 18 stycznia 2023 r.

Sleep Foundation Healthy sleep tips. (Wskazówki dotyczące zdrowego snu.) sleepfoundation.org/sleep-habits Accessed January 18, 2023.