



mind4youtm
brain re-invented

Nie daj się bezsenności

Sposoby na sen



Brain re-invented

\Sposoby na sen

Według wielu osób, szczególnie tych bardzo aktywnych, poświęcanie jednej trzeciej życia na sen to strata czasu, jednak badania naukowe wykazują, że sen jest niezbędny naszemu organizmowi do prawidłowego funkcjonowania. Już w starożytności uważano, że dziennie 8 godzin powinno poświęcać się na pracę, 8 na rzeczy które sprawiają przyjemność a kolejne 8 godzin na sen.

Sen pełni różne funkcje: umożliwia zachowanie energii w okresach, gdy nie jest ona potrzebna oraz regeneruje substancje zużyte przez układ nerwowy. Uczeni twierdzą, że sen i marzenia sennego mogą służyć do oczyszczania się mózgu z nagromadzonych w ciągu dnia, niepotrzebnych informacji. Marzenia sennego mogą służyć do zredukowania fantazji i natrętnych myśli. Brak wystarczającej ilości snu jest często przyczyną ludzkich błędów.

Aby sen skutecznie spełniał swoje funkcje, powinieneś w pierwszej kolejności zadbać o jego jakość. Współczesny człowiek przestał żyć w zgodzie ze swoim własnym zegarem biologicznym, co ma liczne negatywne konsekwencje, m.in. wywołuje to zaburzenia snu.

Najważniejsze przyczyny okresowej bezsenności to:

- chroniczne bóle związane z chorobami somatycznymi i psychosomatycznymi
- chroniczne napięcia i pośpiech
- brak stabilizacji w życiu osobistym i zawodowym
- przepracowanie, nadmiar obowiązków
- złe nawyki związane z zasypianiem



\Sposoby na sen

SPRAWDŹ 15 sposobów na relaksujący sen:

1. Przestrzegaj regularnej pory zasypiania

Kładź się o stałych porach np. o godz. 22 a wstawaj o godz. 6 rano, pozwoli to uregulować Twój naturalny zegar biologiczny. W czasie weekendów warto również wstawać o tej samej porze. Nie wybiesz się wtedy z ustalonego rytmu.

2. Czas snu, niezbędny do regeneracji, jest sprawą bardzo indywidualną

Jedni z nas potrzebują tylko 5 godzin snu, inni aż 10. Jednak ta ilość godzin ma różną wartość biologiczną, np. najbardziej głęboki sen jest związany z pierwszymi 2-3 cyklami. Mówimy wówczas o śnie obligatoryjnym, który jest niezbędny, aby organizm w pełni się zregenerował. Pozostałe 2-3 godziny to sen fakultatywny, który mówiąc w skrócie dostarcza organizmowi przyjemności. Tak więc jakość naszego snu jest związana raczej z jego głębokością, a nie długością



3. Przygotuj odpowiednio miejsce w którym śpisz.

Sypialnia powinna być cicha, dobrze wywietrzona, mieć właściwą temperaturę (18-20 stopni Celsjusza), powinna panować w niej ciemność lub półmrok. Dobrze, z jeśli jest to miejsce, które nie kojarzy nam się z pracą, a wzbudza w nas pozytywne uczucia (odpowiedni wystrój, oświetlenie)

4. Około pół godziny przed snem postaraj się zrelaksować

Weź odprężającą kąpiel lub prysznic, poczytaj coś lekkiego, posłuchaj uspokajającej muzyki. Postaraj się, aby przejście od aktywności do spoczynku było jak najbardziej płynne.

\Sposoby na sen

5 . Jeśli nie możesz zasnąć, nie powinieneś leżeć w łóżku rozmyślając, bo tylko pogarszasz sytuację. Szczególnie rozpatrywanie problemów i stresów dnia codziennego nie pomoże Ci zasnąć. Wstań, wypij kubek gorącego mleka i poczytaj książkę aż do momentu, gdy poczujesz się senny. W przypadku gdy jesteś bardzo zestresowany zobacz w naszym kolejnym e-booku jak sobie radzić ze stresem.

6. Jeśli masz kłopoty z zasypianiem, postaraj się nie ucinać sobie drzemki w ciągu dnia. Nie śpij przed telewizorem. Wyrób w sobie nawyk, że śpisz tylko w łóżku

7. Ćwiczenie fizyczne mają doskonały wpływ na nasz organizm. Jednakże należy pamiętać iż zbyt forsowny trening wieczorem może skutecznie uniemożliwić nam spokojny sen. Jeżeli walczysz z bezsennością **przenieś swoje treningi na rano lub wczesne popołudnie.**

8. Nie spożywaj kofeiny (mocna herbata, kawa, napoje typu cola lub energetyzujące) 6h przed snem.



\Sposoby na sen



9. Nie pij alkoholu przed snem. Stereotyp mówi, że niewielka ilość alkoholu ułatwia zasypianie. Jednak równocześnie zaburza fazy snu i dzięki temu sen staje się płytszy, czyli mniej regenerujący.

10. Nie spożywaj wysokokalorycznych oraz ciężkostrawnych potraw na co najmniej dwie godziny przed snem.

11. Nie kłóć się przed snem, nie odbywaj trudnych rozmów, które mogą wzbudzać negatywne emocje- pamiętaj, że **spokój ducha ułatwia zasypianie.**

12. Kładąc się, unikaj myśli o rzeczach przykrych i denerwujących.

13. Spróbuj zastosować aromaterapię. Do kąpieli lub podczas masażu użyj uspokajających, nasennych olejków: lawendowego, tymiankowego, jałowcowego, pomarańczowego.



14. Zaparz sobie herbatkę ziołową. Może to być napar z rumianku, kozłka lekarskiego, melisy, passiflory czy dziurawca. Warto też skorzystać z gotowych mieszanek ziołowych, które są tak dobrane, by ułatwić spokojny odpoczynek.

15. Zapoznaj się z technikami medytacji i wizualizacji.

\Preludium do snu

Medytacja

Według naszej opinii medytacja i redukcja stresu ma największe znaczenie w walce z bezsennością lub niespokojnym snem.

Wprowadzenie się w senny nastrój jest jednym z podstawowych czynników w zwalczaniu problemów z zasypianiem. Wypróbowaną metodą jest spowolnienie fal alfa w mózgu, związanych z wczesnym snem. Można to osiągnąć poprzez **medytację i wizualizację** lub odstuchiwanie dźwięków muzyki relaksacyjnej.

W Tybetańskiej Jodze Snu wyciszenie umysłu stanowi fundament praktyki przygotowującej do snu. Wraz ze wzrostem wyciszenia zaczynamy lepiej pamiętać sny, stają się one bardziej spójne, wyraziste i nabierają coraz głębszych treści.

U podstaw **medytacji** leży koncepcja uwolnienia umysłu od codziennych trosk i przeniesienia uwagi na pozytywne strony życia i prostotę bytowania. Korzyści dla zdrowia płynące z medytacji polegają na tym, że uspokaja ona i odświeża umysł, uwalniając go od trapiących myśli i zmartwień.

W istocie wiele zajęć z medytacji jest tak pomyślnych, żeby stanowiły preludium do snu.



\Preludium do snu

Wizualizacja

Wizualizacja natomiast jest techniką kierowania umysłem z pomocą wyobraźni i pozytywnego myślenia. Uwalniając umysł od napięć, możesz pozwolić wyobraźni zabrać cię na spokojną wyspę lub w ulubione miejsce.

- Przywołaj jakiś przyjemny obraz: plaża i uspokajający odgłos fal uderzających o brzeg.

Jakikolwiek obraz wybierzesz, powinien on być pełen szczęścia, odprężający i spokojny

- Ureguluj oddech, wykonując ćwiczenia oddechowe

- Kiedy umysł jest już oczyszczony wprowadź wybrany obraz

- Pozwól, aby ciepło tego obrazu przeniknęło cię do głębi

- Oddychaj równo i spokojnie.

Mamy nadzieję, że powyższe rady pomogą Wam spać spokojnie