

10 Έξυπνες Συμβουλές: Πώς να κοιμηθείς άνετα



Είναι

γεγονός ότι για να κοιμηθεί κάποιος στο αεροπλάνο χρειάζεται προσπάθεια. Πώς μπορείς να είσαι χαλαρός και άνετος όταν βρίσκεσαι σε τόσο μεγάλο υψόμετρο, έτσι ώστε να αφεθείς και να σε πάρει ο ύπνος χωρίς να το καταλάβεις; Παρακάτω ακολουθούν δέκα συμβουλές για να καταφέρεις να αποβάλεις το άγχος από μέσα σου και να αφεθείς στην αγκαλιά του... Μορφέα το συντομότερο δυνατό.

1. Προγραμματίσε το χρόνο σου νωρίτερα. Δεν χρειάζεται να σκέφτεσαι τελευταία στιγμή πώς θα οργανώσεις τον χρόνο σου στο ταξίδι αλλά και κατά την επιστροφή σου στη βάση σου. Καλό είναι να έχεις βγάλει το πρόγραμμα της εκδρομής λίγες μέρες πριν την ημερομηνία της αναχώρησης, έτσι ώστε να είσαι χαλαρός/ή κατά τη διάρκεια του ταξιδιού. Θα σε βοηθήσει να ταξιδέψεις χαλαρός και έτσι ο ύπνος θα σε πάρει ευκολότερα.

2. Έχε μαζί σου έλαιο λεβάντας. Σύμφωνα με έρευνες άνθρωποι που εισπνέουν 100% αυθεντικό έλαιο λεβάντας πριν ή κατά την διάρκεια του ύπνου έχουν μειωμένη αρτηριακή πίεση και έτσι μπορούν να κοιμηθούν πιο βαθιά. Τοποθέτησε μερικές σταγόνες από το έλαιο, λοιπόν, στο ταξιδιωτικό σου μαξιλάρι, στους

κροτάφους και τους καρπούς και αφού ανακαθίσεις αναπαυτικά στη θέση σου, ετοιμάσου για όνειρα γλυκά!

3. Κάνε διαλογισμό. «Κλείσε» τα αυτιά σου, συγκεντρώσου σε μια χαλαρωτική σκέψη π.χ. ότι βρίσκεσαι σε κάποια παραλία και ο μόνος ήχος που ακούς είναι αυτός των κυμάτων και θα δεις ότι θα απομακρύνεις από το μυαλό σου κάθε άλλου είδους σκέψη και θα βοηθήσεις τον οργανισμό σου να κοιμηθεί ευκολότερα.

4. Αγνόησε την εν πτήση ψυχαγωγία. Δεν έχει σημασία πόσο πολύ θέλεις να παρακολουθήσεις το πιο πρόσφατο blockbuster που βγήκε στους κινηματογράφους και προβάλλεται στην προσωπική σου τηλεόραση. Μην κοιτάζεις καθόλου την οθόνη, γιατί στον αμφιβληστροειδή του ματιού σου αντανακλάται το φως, δίνοντας έτσι την «εντολή» στον εγκέφαλο και το σώμα ότι είναι μέρα και έτσι ο ύπνος θα αργήσει να έρθει εύκολα.

5. Έχει μαζί σου κάτι οικείο. Για να σε πάρει ο ύπνος πιο εύκολα πρέπει το περιβάλλον γύρω σου να είναι όσο το δυνατόν πιο οικείο και προβλέψιμο. Γι' αυτόν ακριβώς το λόγο έχει μαζί σου ένα προσωπικό αντικείμενο π.χ. το αγαπημένο σου ταξιδιωτικό μαξιλάρι το οποίο θα δημιουργήσει πλασματικά μια ζεστή ατμόσφαιρα όπως εκείνη του προσωπικού σου χώρου.

6. Κράτα μία to-do λίστα. Ό,τι εκκρεμότητα ή υποχρέωση σου έρχεται στο νου κατά τη διάρκεια της ημέρας του ταξιδιού σου, σημείωνέ την σε ένα χαρτί. Θα τα έχεις όλα συγκεντρωμένα και γραπτώς και έτσι δεν θα χρειαστεί να απασχολείς το μυαλό σου με το ο,τιδήποτε λίγο πριν σε πάρει ο ύπνος.

7. Απέφυγε το αλκοόλ. Αν και ένα ποτό στην αίθουσα αναμονής ή ακόμη και πάνω στο αεροπλάνο για τους περισσότερους είναι χαλαρωτικό, καθώς απομακρύνει το άγχος και το στρες της ημέρας, προσπάθησε να το αποφύγεις. Το ποτό επηρεάζει την ποιότητα του ύπνου προς το χειρότερο. Και αυτό σίγουρα δεν το θέλεις.

8. Κάλυψε τα μάτια σου. Κατά τη διάρκεια της πτήσης φόρεσε μια μάσκα για να δημιουργήσεις το απόλυτο σκοτάδι γύρω από τα μάτια σου. Το λιγοστό φως που εκπέμπεται από το tablet του διπλανού σου, την τηλεόραση μπροστά σου, ή αυτό που μπαίνει από το παράθυρο δίπλα σου είναι αρκετό για να μην δώσει ο εγκέφαλος την εντολή στο σώμα ότι έχει φτάσει η ώρα της ξεκούρασης και του ύπνου.

9. Μείωσε τους θορύβους. Αυτό θα το επιτύχεις μόνο αν έχεις φροντίσει να προμηθευτείς ωτοασπίδες. Κατά τη διάρκεια της πτήσης οι θόρυβοι είναι τόσοι -συζητήσεις των διπλανών, κλάμα μωρού, ασήμαντες ανακοινώσεις- ώστε να

καταφέρουν να σου αποσπάσουν την προσοχή και έτσι να μην καταφέρεις να κοιμηθείς και να ξεκουραστείς.

10. Γέμισε τις μπαταρίες σου. Τις προηγούμενες ημέρες του ταξιδιού προσπάθησε να κοιμηθείς επιπλέον του κανονικού ώρες. Ο επιπλέον ύπνος εκτός του ότι είναι αναζωογονητικός για τον οργανισμό, βοηθάει και στο να ξεπεράσεις πιο εύκολα το jet lag, στην περίπτωση των υπερατλαντικών πτήσεων.

Πηγή: offsite.com.cy