29 Αυγούστου 2021

Αϋπνία: Δέκα κορυφαία tips για έναν ήρεμο ύπνο χωρίς αφυπνίσεις

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Αν δυσκολεύεστε να απολαύσετε έναν χορταστικό και καλό ύπνο χωρίς διαταραχές, ακολουθήστε αυτές τις απλές συμβουλές που δίνουν λύση στο πρόβλημά σας

Από τον αυξημένο κίνδυνο για καρδιαγγειακές παθήσεις έως την κακή διάθεση και το έντονο άγχος, ο διαταραγμένος ύπνος δεν αποτελεί απλώς εμπόδιο για την ουσιαστική ξεκούρασή μας αλλά, αποδεδειγμένα, επιφυλάσσει σημαντικές συνέπειες για τη σωματική και ψυχική μας υγεία.

Δεδομένου ότι τα συνταγογραφούμενα φάρμακα για την αϋπνία δεν αποτελούν την οριστική θεραπεία παρά μια μέθοδο αντιμετώπισης με ημερομηνία λήξης, υπάρχουν δέκα απλές συμβουλές που μπορεί να ακολουθήσει οποιοσδήποτε επιθυμεί να βελτιώσει τον ύπνο του:

1. Διατηρήστε σταθερό πρόγραμμα ύπνου

Προσπαθήστε να προγραμματίσετε το βραδινό σας ύπνο κατά την ώρα που νιώθετε ότι νυστάζετε και το αίσθημα της κόπωσης βρίσκεται στην κορύφωσή του, ώστε να επιτύχετε μια σταθερή ώρα κατάκλισης το βράδυ που θα συνοδεύεται αντίστοιχα από την ίδια ώρα αφύπνισης κάθε πρωί.

2. Δημιουργήστε το ιδανικό περιβάλλον

Ο καλός ύπνος απαιτεί ένα δωμάτιο ήσυχο, με τη θερμοκρασία, το φωτισμό και τους θορύβους στη σωστή ρύθμιση ώστε να συμβάλλουν πτος την επίτευξή του. Αν, επιπλέον, μοιράζεστε το δωμάτιό σας με κάποιο κατοικίδιο, ίσως θα πρέπει να το μεταφέρετε σε άλλο χώρο σε περίπτωση που αισθανθείτε ότι διαταράσσει τον ύπνο σας. Αξίζει βέβαια να σημειωθεί πως, σύμφωνα με μελέτη, ο ύπνος με τους

σκύλους αποδείχθηκε πιο ήρεμος, χωρίς διακοπές και συνδέθηκε με εντονότερα συναισθήματα άνεσης και ασφάλειας.

3. Φροντίστε για το σωστό κρεβάτι

Σίγουρα δεν θα θέλατε ένα στρώμα πολύ μαλακό ή σκληρό εφόσον δεν σας βολεύει, ούτε φυσικά το κρεβάτι να είναι αρκετά μικρό για τις διαστάσεις σας.

4. Ασκηθείτε τακτικά

Ασκήσεις ήπιας έντασης σε καθημερινή βάση, όπως η κολύμβηση ή το περπάτημα, μπορούν να ανακουφίσουν από την πίεση της ημέρας και να επιτρέψουν έναν ήρεμο ύπνο. Αντιθέτως, η έντονη προπόνηση όπως το τρέξιμο, κοντά στην ώρα του ύπνου, ενδεχομένως να σας κρατήσει σε εγρήγορση και ξύπνιους.

Σε κάθε περίπτωση, μπορείτε να διαβάστε εδώ τους μηχανισμούς που επιτρέπουν στην άσκηση να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου μας.

5. Ελαττώστε την καφεΐνη

Αποφύγετε την ροφήματα όπως τσάι, καφές ή ενεργειακά ποτά και αναψυκτικά τύπου cola το βράδυ, καθώς η καφεΐνη που αποτελεί βασικό συστατικό τους παρεμβαίνει στη διαδικασία του βαθέος ύπνου. Αντ’ αυτών, προτιμήστε μια κούπα ζεστό γάλα ή κάποιο από τα τρία βότανα που καταπολεμούν την αϋπνία.

6. Επιδείξτε φειδώ στις κραιπάλες

Η υπερκατανάλωση φαγητού ή αλκοόλ, ιδίως αργά τη νύχτα, διαταράσσουν τον ύπνο. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται στη χρήση του αλκοόλ ως εργαλείο ταχύτερου ύπνου: μπορεί να κοιμηθείτε γρηγορότερα, θα υποφέρετε όμως στη συνέχεια από περισσότερες διακοπές.

7. Μην καπνίζετε

Η νικοτίνη αποτελεί διεγερτική ουσία. Οι καπνιστές χρειάζονται περισσότερο χρόνο μέχρι να κοιμηθούν και ξυπνούν περισσότερες φορές στη διάρκεια της νύχτας.

8. Χαλαρώστε πριν τον ύπνο

Ακούστε απαλή μουσική, κάνετε ασκήσεις yoga ή απολαύστε ένα μπάνιο, για το οποίο θα βρείτε εδώ τις κατάλληλες οδηγίες ώστε να σας οδηγήσει εγγυημένα στο κρεβάτι για έναν ξεκούραστο ύπνο.

9. Καταγράψτε ό,τι σας ανησυχεί

Αν την ώρα που πέφτετε για ύπνο το μυαλό σας κατακλύζεται από χιλιάδες σκέψεις και ανησυχίες για την επόμενη ημέρα, τότε διαχωρίστε τη διαδικασία του προβληματισμού από την πολύτιμη ξεκούραση. Πριν ξαπλώσετε, αφιερώστε λίγο χρόνο για την καταγραφή όσων σας απασχολούν σε ένα «ημερολόγιο ανησυχιών». Προσοχή: λίγο μόνο χρόνο. Όπως έχει αναδείξει έρευνα, τα προβλήματα δεν λύνονται με το ξενύχτι αλλά με τον ύπνο. Δείτε γιατί εδώ.

10. Αν δεν νυστάζετε, σηκωθείτε!

Μην πιέζεστε να κοιμηθείτε με το ζόρι αν νιώθετε πως δεν έφτασε ακόμα η ώρα για το ραντεβού σας με τον Μορφέα. Σηκωθείτε, ασχοληθείτε με κάτι που θα σας φέρει υπνηλία και μεταβείτε στο κρεβάτι όταν νιώσετε πως έφτασε η σωστή στιγμή.

Πηγή: ygeiamou.gr