25 Νοεμβρίου 2019

Δεν κοιμάσαι καλά; 10 πράγματα που οι ειδικοί σου προτείνουν να απομακρύνεις από το δωμάτιό σου

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Ως γνωστόν μία τεράστια μερίδα ανθρώπων υποφέρει από αϋπνίες.



Πρόκειται για συχνό και βασανιστικό πρόβλημα. Υπολογίζεται ότι το 30% του γενικού πληθυσμού έχει αϋπνία και το 10% έχει συμπτώματα στην διάρκεια της ημέρας. Οι άνθρωποι που έχουν αϋπνία δεν είναι ευχαριστημένοι με τον ύπνο τους, δεν ξεκουράζονται και την ημέρα παρουσιάζουν κόπωση, ατονία, υπνηλία, δυσκολία στην συγκέντρωση, εκνευρισμό, θλίψη, μειωμένη λειτουργικότητα. Οι μελέτες έχουν δείξει ότι, ακόμη και για τους υπερήλικες, επαρκής ύπνος είναι αυτός πουδιαρκεί 7 έως 9 ώρες.

Η απαιτητική μας καθημερινότητα επιτάσσει ξεκούραστο ύπνο για μια υγιή ζωή και ένα ξεκάθαρο μυαλό. Η αυπνία έχει σημαντικό αντίκτυπο στη διάθεσή, την υγεία, τα επίπεδα ενέργειάς μας, την ποιότητα ζωής μας. Το καθημερινό άγχος είναι συχνή και σημαντική αιτία αϋπνίας, η οποία και αυτή με την σειρά της επιτείνει το άγχος.

Το είδος της εργασίας και το ωράριο, ο ύπνος το μεσημέρι που υπερβαίνει το μισάωρο, οι ακατάστατες ώρες του ύπνου, η ενασχόληση με άλλα θέματα στο κρεβάτι (κινητό τηλέφωνο, λαπτοπ), οι συνθήκες του περιβάλλοντος, φωτισμός, θόρυβος, θερμοκρασία, ενοχλήσεις, η σωματική κόπωση πριν ξαπλώσετε (γυμναστήριο), το είδος και η ποσότητα της τροφής το βράδυ, το αλκοόλ, η καφεΐνη, το κάπνισμα επηρεάζουν τον ύπνο.

Ας δούμε τα αντικείμενα που πρέπει να απομακρύνεις από το δωμάτιό σου για να κοιμάσαι καλύτερα:

1. Βγάλε από το υπνοδωμάτιο την τηλεόραση

Η τηλεόραση πριν τον ύπνο είναι κάτι περίπου επιβεβλημένο για τους περισσότερους, αλλά δεν είναι καλό να την έχουμε στο υπνοδωμάτιό μας.

2. Μην έχεις φώτα νυχτός

Κοιμήσου στο απόλυτο σκοτάδι.

3. Μην κοιμάσαι με το παιδί σου στο κρεβάτι

Τα παιδιά πρέπει να κοιμούνται στο δωμάτιό τους. Αυτό κάνει καλό όχι μόνο σε εκείνα, αλλά και σε σένα.

4. Φρόντισε να μην κάνει πολύ ζέστη στο δωμάτιο

Καθώς η θερμοκρασία του σώματος πέφτει όταν κοιμόμαστε, το να κάνουμε το δωμάτιο πιο δροσερό επιταχύνει την διαδικασία του ύπνου. Σύμφωνα με τους ειδικούς η θερμοκρασία του δωματίου –την διάρκεια του ύπνου – πρέπει να είναι 2ο με 3ο βαθμούς πιο χαμηλά από αυτή που έχουμε την ημέρα.

5. Απομάκρυνε το κατοικίδιό σου

Πολλοί άνθρωποι έχουν την συνήθεια να κοιμούνται μαζί με τη γάτα ή τον σκύλο τους στο κρεβάτι. Μελέτες έχουν δείξει ότι μια τέτοια πρακτική διαταράσσει τον ύπνο μας. Το 30% των ιδιοκτητών κατοικίδιων αναφέρουν ότι ξυπνούν τουλάχιστον μία φορά κατά τη διάρκεια της νύχτας εξαιτίας των τετράποδων φίλων τους.

6. Μην έχεις το κινητό ή το ξυπνητήρι ακριβώς δίπλα σου

Ο ύπνος μπορεί να γίνει πολύ πιο ποιοτικός και ωφέλιμος για την υγεία μας αν απομακρύνουμε από κοντά μας το κινητό μας, το λαπτοπ μας ή το tablet μας πριν πέσουμε για ύπνο. Επίσης το ξυπνητήρι μάς προκαλεί άγχος. Μπορείς να το τοποθετήσεις στον διάδρομο.

7. Μην έχεις παπούτσια στο δωμάτιό σου

Η ακαταστασία δεν βοηθά στο να κοιμηθείς ήρεμα και σωστά.

8. **Περιόρισε, ιδίως το βράδυ, τα αλκοολούχα και καφεϊνούχα ποτά** (καφές, τσάι, cola, μαύρη σοκολάτα). Μην έχεις σοκολάτες και φαγητό στο κομοδίνο

9. Όταν πηγαίνεις για ύπνο άφησε πίσω σου τις έγνοιες σου

10. Ο,τι δεν σου προκαλεί ηρεμία και γαλήνη στο δωμάτιο, απομάκρυνέ το

Να θυμάσαι ότι το δωμάτιο είναι αποκλειστικά για ύπνο. Ξεφορτώσου οποιοδήποτε ενοχλητικό στοιχείο.

Πηγή: **bovary.gr**