



Uważne zasypianie

Brak wystarczającej ilości snu znacznie utrudnia optymalne funkcjonowanie w ciągu dnia. Pojawiają się problemy z pamięcią, sprawnym przetwarzaniem informacji, stajemy się dużo bardziej wrażliwi na bodźce, bardziej rozdrażnieni i niespokojni. Zatem warto jest zadbać o higienę snu. W polepszeniu jakości snu pomagają regularna aktywność fizyczna w ciągu dnia, regularny rytm dnia, zwłaszcza wstawanie o podobnej porze, unikanie używek zaburzających sen, a także dbanie o to, aby ostatni posiłek nie był zbyt późno. Ważnym aspektem jest również ekspozycja na światło. Aby wzmocnić rytm okołodobowy, należy w ciągu dnia przebywać w jasno oświetlonych pomieszczeniach i jak najwięcej korzystać ze światła dziennego, wychodząc na zewnątrz. Wieczorem należy natomiast unikać ekspozycji na światło, zwłaszcza na padające na oczy i o niebieskiej barwie. Takie światło emitują ekrany telewizorów i monitory komputerów.

Jak wiemy, trudno jest zasnąć, jeśli nie jesteśmy odprężeni psychicznie. Stres i związane z tym napięcie mięśniowe oraz gonitwa myśli, nie pozwalają nam na zaśnięcie i dobry jakościowo sen. Istnieje wiele technik ułatwiających zasypianie i warto znaleźć kilka dla siebie.

SPRÓBUJ: Warto, aby czas zasypiania był czasem spokojnym i relaksującym. Czasami przeżycia z całego dnia nie pozwalają na wyciszenie. Jeśli tak czasem się czujesz, to zanim położysz się w łóżku, wybierz swojego ulubionego misia, albo jakiś inny przedmiot, który dobrze Ci się kojarzy. Połóż się wygodnie w łóżku, ułóż zabawkę na swoim brzuchu i spróbuj skupić się na oddechu. Wraz z każdym oddechem, zabierasz swojego pluszaka w podróż do swoich snów. Oddech powoduje, że zabawka unosi się w górę, a wydech – w dół. Spróbuj znaleźć taki rytm oddechu, abyś czuł się spokojnie i komfortowo. Teraz zamknij oczy i wyobraź sobie miejsce w swoich snach, gdzie chciałbyś zabrać swojego pluszaka-przyjaciela. Dokładnie opisz to miejsce w swojej głowie, używając wszystkich zmysłów. Jak Twoje wyjątkowe miejsce jest już gotowe, weź kilka głębszych oddechów, przytul swojego pluszaka i razem zatopcie się w magicznej krainie snów...

