



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

21. 09. 2012.

САВЕТИ ЗА БОЉИ САН



У прошлом броју сам писала о томе зашто је сан важан и какве последице имамо уколико не спавамо довољно.

Неиспаваност утиче на смањење концентрације и памћења, на физичку кондицију, као и на наше емотивно стање тако што често будемо нерасположени, мамурни или превише раздражљиви.

На жалост велики број људи има проблема са несаницом, и онда често посежу за лековима који им омогућују да лакше заспе. И наравно то је најлакше урадити, али то за тобом носи и последице. Међутим, мали је број људи који покуша да предузме неке друге кораке да би решило овај проблем, јер то пре свега захтева да се направе неке промене у животу. Зато вам предлагам да предузмете неке кораке које ћу вам овде написати па уколико вам то не помогне увек се можете обратити лекару.

Физичка активност и навике

Редовно вежбање од 30 минута свакако може утицати на квалитет вашег сна. Уведите свакодневну физичку активност макар 20 минута. Најбоље време за вежбање је ујутру или после подне. Међутим, знам да је у данашњим условима онима који раде то врло тешко изводљиво. Зато нека ваше вежбање буде у раним вечерњим сатима, а не непосредно пред време за одлазак на спавање.

Такође би било добро да увек у одређено време идемо на спавање. Препоручујем да то буде 1-2 сата пре поноћи, јер то омогућује да се тада луче одређени хормони који су врло битни за наше здравље.

Исхрана и напаци

Једите обилан ручак, а вечертајте најмање три сата пред спавање. На тај начин нећете имати тегобе или мучнину када легнете. Такође је корисно и по-

пити шољу млека и то је један од најстаријих начина лечења несанице, јер оно у себи садржи триптофан, који је природни седатив који вас опушта и обезбеђује лагодан сан.

Пред спавање можете користити неке чајеве на бази камилице, лаванде, матичњака или кантариона. Избегавајте напитке који у себи имају кофеин – кафа и енергетска пића, а такође избегавајте и чоколаду и друге слаткише.

Простор у коме спавамо

Водите рачуна да ваш спаваћи простор буде само то, без телевизора, компјутера, мини линија, светлости и буке. Једноставно наш мозак и тело треба да знају да када уђу у ту просторију да је време за спавање. Знам да већина вас не може себи то обезбедити због недостатка стамбеног простора, али онда можете направити неке кораке да простор који имате што боље искористите.

Пре свега нека соба буде што тамнија, јер када светло улази у мрежњачу вашег ока, мозак испушта једну хемикалију која вас буди. Ми смо створени да се пробудимо када сунце изађе, и да спавамо када сунце зађе. Такође је битно да буде соба буде јако тиха. Знам да многи од вас заспе са упаљеним телевизором или светлом и да тако остану целу ноћ. Али знајте да је то јако штетно, јер наша чула просто региструју све из спољне околине, и самим тим онда не можемо потпуно да се одморимо.

Собу у којој спавате стално проветравајте, чак је добро и

да вам прозор стоји отворен да би ваздух струјао у соби. Ако затворите врата и прозоре пробудићете се уморни, јер ћете искористити сав кисеоник у вашој соби, нарочито уколико више вас спава у једној соби. Ако је напољу хладно, онда макар отворите врата

Нека ваша соба буде што је могуће хладнија, јер се наш ум боље одмара у хладној него у топлој соби. Кревет на коме спавате треба да буде што тврђи, али удобан.

Релаксација

Веома често је извор несанице психолошке природе, и то можда чак у 50% случајева. Узрок овом могу бити разни проблеми са којима се суочавамо (финансије, проблеми на послу, са децом, здравље, међуљудски односи...). Зато је битно да ове проблеме што брже решавате, па искористите време кад не спавате да ставите на папир своје проблеме и покушате да нађете решење. Када се на такав начин суочимо са проблемима, и решења ћете много брже наћи. Такође вам препоручујем да урадите једноставну вежбу релаксације.

Лезите у кревет и потпуно се опустите. Обратите пажњу на ваше дисање. Када се оно успори почните полако да опуштате сваки мишић на телу почев од стопала па нагоре, тако што ћете их затезати и опуштати. Када прођете кроз цело тело, онда се фокусирајте само бројање удаха и издаха, док не утонете у сан.

Желим вам миран сан.