"Sny mają swój własny rytm. U każdego inny. Wszyscy jednak śpimy w rytmie, jak żyjemy w rytmie. Nie da się oddzielić snu od życia."
Wiesław Myśliwski

W dzisiejszych czasach mało komu udaje się przespać zalecane 7 czy 8 godzin na dobę. Wstajemy coraz wcześniej, jednocześnie coraz później kładziemy się spać.
Skutkiem niedostatecznej ilość snu jest nie tylko poczucie senności, zmęczenia i ociężałości. Ma to cały szereg o wiele poważniejszych dla zdrowia konsekwencji. Czym może skutkować chroniczne niewysypianie się?

I przede wszystkim: jak mu zapobiec?

Było już o tym jak zacząć wcześniej wstawać, po to żeby bardziej efektywnie i spokojnie zacząć dzień. Niemniej jednak wcześniejsze wstawanie nie może się odbyć kosztem naszego niedosypiania.

Zastępy naukowców, jak i szereg wykonanych przez nich badań, udowadnia, że niedostateczny czas snu połączony ze stresująca pracą i ciągłym brakiem czasu, to najważniejsze czynniki wywołujące zły nastrój i frustrację. Obecnie przeciętna osoba dorosła sypia 6,9 godziny w tygodniu i 7,9 w weekend, czyli o dwadzieścia procent krócej niż w 1900 roku.

Co dziwne, zamiast zastanowić się nad tym jak to zmienić, większość ludzi postanawia po prostu przyzwyczaić się do ciągłego uczucia senności, mimo, że nie od dziś wiadomo, iż:

- wpływa to niekorzystnie na pamięć,

- osłabia system odpornościowy,

- obniża zdolność koncentracji,

- spowalnia metabolizm, przez co, co ważne dla niektórych, sprzyja tyciu,

- wzmaga naszą drażliwość,

- zmniejsza naszą cierpliwość - co zwykle odbija się na dzieciach i/lub innych najbliższych nam osobach

- sprawia, że tracimy zainteresowanie tym co zwykle sprawiało nam przyjemność

- zwykłe obowiązki zaczynają nas irytować

Wymieniać można w nieskończoność.

Dobry sen jako najwyższa wartość.

Przez znaczną część mojego życia nie doceniałam potęgi snu. Wiedziałam oczywiście, że jest z wielu powodów ważny, trąbią nam o tym wszelkie media mówione jak i pisane, jednak zawsze wydawało mi się, że wczesne pójście spać, jest najzwyklejszą stratą czasu. Bardzo często kładłam się późno spać, bo zawsze znalazło się coś szalenie ważnego do zrobienia, coś do przeczytania, obejrzenia, skomentowania.

Lata przyzwyczajenia do zarywania nocy raczej nie sprzyjały wczesnemu zasypianiu. Poza tym, nie oszukujmy się, przy obecnej szybkości życia, te ostatnie godziny dnia są bardzo cenne. Często okazuje się, że dopiero wieczorem, mamy czas dla siebie samych, odpisujemy na maile, nadrabiamy zaległości blogowe czy rozwijamy swoje hobby.

Co więcej, jeśli pozostajemy w mniej lub bardziej stałym związku, wieczór to zwykle pora kiedy mamy czas dla siebie nawzajem. Oglądanie filmu do późna, czy po prostu wspólny posiłek i rozmowa wydają się więc jak najbardziej uzasadnione.

W pewnym momencie uświadomiłam sobie jednak, że przeciąganie i wydłużanie dnia w nieskończoność, tylko pozornie daje nam więcej czasu i możliwości. Niewystarczająca liczba godzin snu zniechęca nas do wprowadzania nawet najmniejszych zmian w naszym życiu, poza tym znacząco obniża naszą chęć i motywację do robienia czegokolwiek. Być może nawet uda nam się zrobić więcej, wykorzystując te dwie czy trzy godziny uszczknięte z naszego czasu na sen, jednak zrobimy to ze znacznie mniejszą przyjemnością i radością, a także zdecydowanie wolniej.

7 prostych sposobów na dobry i zdrowy sen.

Nie jestem ekspertem, w dziedzinie spania, jednak mam kilka rad i przyzwyczajeń, które sprawdzają się w moim przypadku. Może sprawdzą się i w Waszym :)

1) Kładź się spać wcześniej.

Tak wiem, brzmi banalnie, jednak często w magiczny sposób udaje nam się przegapić odpowiednią godzinę snu, a potem odkładamy to w nieskończoność.

2) Wprowadź zdrową rutynę.

Osobiście najlepiej wiesz jaki jest plan Twojego dnia, o której musisz wyjść z domu, ile czasu potrzebujesz rano itd. Dopasuj do tego rytmu osiem godzin snu i rób to regularnie. Wstawaj i kładź się spać o możliwie jak najbardziej zbliżonych godzinach. Nie zawsze mi się to udaje, jednak wiem, że kilka dni regularnego zasypiania naprawdę potrafi zdziałać cuda.

Przy planowaniu zdrowej rutyny może pomóc planer tygodniowy do druku, który publikowałam jakiś czas temu. Może się również przydać umiejętność tworzenia list zadań.

Czasem dobrym pomysłem jest również pójście na wieczorny spacer. Przewietrzymy sobie dzięki temu umysł po całym dniu pracy.

3) Przygotuj się do snu jakiś czas przed tym zanim na dobre położysz się do łóżka.

Wprowadźmy sobie zestaw czynności wykonywanych zawsze przed snem. Dzięki temu nasz organizm przyzwyczai się do tego i będzie działał trochę jak pies Pawłowa ;) Określone zabiegi będą nam się kojarzyły ze spaniem.

Ja zawsze zaczynam od wyłączenia komputera, potem szybkie sprzątanie, wietrzenie sypialni, prysznic i towarzyszące mu rytuały, a potem czytam w łóżku do czasu, aż poczuję że to już naprawdę pora spania, zwykle trwa to około pół godziny.

Poza tym takie wieczorne czytanie, to świetna okazja do nadrobienia zaległych książek. A czytanie samo w sobie jest naprawdę cudowne i ważne, o czym zresztą już kiedyś pisałam.

4) Kiedy zbliża się godzina snu nie rób niczego co wymagałoby wytężonej pracy umysłowej.

Nie czytaj traktatów naukowych, nie odrabiaj lekcji, a przede wszystkim nie denerwuj się i nie wdawaj się w żadne dyskusje. Pozwól swojemu umysłowi przygotować się do odpoczynku.

5) Przewietrz sypialnię.

Świeże powietrze pozwala nam łatwiej oczyścić umysł przed snem. Ponadto zbyt wysoka temperatura sprawie, że nasz organizm szybciej się ,męczy i ciężko jest mu zwolnić obroty, co jednak jest konieczne do zdrowego i szybkiego zaśnięcia.

6) Wykonaj kilka ćwiczeń rozciągających.

Nie ćwicz jednak zbyt intensywnie, nie chodzi o to żeby się rozbudzić. Kilka skłonów, parę ćwiczeń na rozluźnienie pleców, barków i karku powinno załatwić sprawę. W ten sposób naturalnie się wyciszysz, zrelaksujesz i usuniesz napięcie. Z badań wynika, że osoby, które przynajmniej cztery razy w tygodniu wykonują trening rozciągający, rzadziej cierpią na bezsenność i łatwiej radzą sobie ze stresem.

Tutaj polecam rzucić okiem kilka pozycji jogi dla początkujących, które mogą być dobrym rozwiązaniem. Choć postaram się również stworzyć wpis ze specjalną sekwencją “na dobry sen”.

7) Ogranicz światła w sypialni.

Postaraj się tak zaaranżować swoją przestrzeń, aby możliwa była regulacja natężenia światła w sypialni. Warto zainwestować w lampkę przy łóżku, która daje nam wystarczającą ilość światła do czytania, jednak nie rozświetla całego pokoju.

Co ważne, a często jakoś pomijane – przeanalizuj wszelkie możliwe źródła światła w swojej sypialni, nie tylko te oczywiste, związane bezpośrednio z żarówką.

Zacznij od zasłonięcia rolet czy zasłon, wbrew pozorom księżyc może nas skutecznie pobudzać w nocy. Kolejny krok to wszelkie światełka stand by od telewizora czy komputera. Pomijam już fakt że sypialnia jest

dla nich średnim miejscem, ale jeśli już uprzemy się na to by mieć je przy sobie nawet w czasie snu, bądź też nasze zaplecze mieszkaniowe nie daje nam innej możliwości, zlikwidujmy wszystko co mruga. Zwykle wystarczy po prostu wyciągnąć wtyczkę z kontaktu. Takie małe rozbłyski wydają nam się niegroźne a wręcz niewidoczne, jednak nie zdajemy sobie sprawy z tego iż całkiem skutecznie zakłócają nasz rytm snu.

Ostatnia sprawa: elektroniczne, świecące zegarki – tak jak powyżej. Choć po wyciągnięciu baterii czy wtyczki mogą stać się nieco bezużyteczne ;)

Zacznij już dzisiaj.

Mam nadzieję że porady okażą się skuteczne. Zawsze jednak zachowajmy zdrowy rozsądek. Jeśli z jakichś powodów, idziesz do łóżka później, bądź miły dla swojego organizmu i nie zrywaj się z łóżka o piątej rano (jeśli oczywiście nie musisz) tylko dlatego, że takie było Twoje postanowienie, pozwól sobie na minimum siedem godzin snu.
Pamiętaj, dodatkowe godziny spania mają być przyjemnością i luksusem a nie przykrym obowiązkiem :)