

Αϋπνία: 6+1 tips για να την αντιμετωπίσουμε

Γράφει η Μαρία Λυσάνδρου, δημοσιογράφος Υγείας



Η αϋπνία ταλαιπωρεί πολλούς από εμάς, επηρεάζοντας αρνητικά τα επίπεδα της ενέργειάς μας και τη συγκέντρωσή μας την επόμενη ημέρα. Πώς θα μπορούσαμε με κάποιες μικρές αλλαγές να διευκολύνουμε την έλευση του ύπνου;

Εφόσον η αϋπνία μας δεν οφείλεται σε υποκείμενη ιατρική κατάσταση, η οποία απαιτεί τη συμβολή του ειδικού γιατρού, μπορούμε με τα παρακάτω tips να προσπαθήσουμε να βελτιώσουμε τις συνθήκες ύπνου, με στόχο φυσικά να κοιμόμαστε καλύτερα και επαρκέστερα:

1.Αποσυρόμαστε σε ήσυχο δωμάτιο

Οι θόρυβοι, γενικότερα, μπορεί να μας κρατήσουν ξύπνιους. Αντιθέτως, η ησυχία γύρω μας βοηθά τον εγκέφαλο και το σώμα μας να αποσυμπιεστούν πριν από τον ύπνο. Φροντίζουμε, λοιπόν, στο υπνοδωμάτιό μας να επικρατεί γαλήνη. Στην περίπτωση, δε, που ζούμε σε «ζωηρή» γειτονιά, θα ήταν μια καλή επένδυση να προμηθευτούμε ενισχυμένες ωτοασπίδες ή να βάλουμε χαλαρή μουσική, ένα αρχείο με ήχους από τη φύση (π.χ. με κύματα του ωκεανού ή βροχή) κ.α., ώστε να καλύψει κάπως τους ήχους της πόλης.

2.Η άνεσή μας είναι το... παν!

Η άνεσή μας όταν ξαπλώνουμε είναι αρκετά σημαντική, αν θέλουμε να αποκοιμηθούμε γρήγορα.

Για να την εξασφαλίσουμε, είναι χρήσιμα τα εξής:-Να βρούμε την ιδανική θέση ύπνου, η οποία μπορεί και να έχει αλλάξει με τα χρόνια λόγω ιατρικών καταστάσεων ή πόνων. Μπορεί, για παράδειγμα, να μας βοηθήσει να υποστηρίξουμε τη θέση του λαιμού, της πλάτης ή των ποδιών μας με τα κατάλληλα ορθοπεδικά μαξιλάρια. -Να αντικαταστήσουμε το στρώμα και το μαξιλάρι μας, εφόσον είναι εφικτό, με καινούργια, που να ικανοποιούν τις προσωπικές μας ανάγκες. Ένα πολυκαιρισμένο στρώμα, για παράδειγμα, μπορεί να επηρεάσει δυσμενώς τη θέση ύπνου μας και να προκαλέσει πόνο στις αρθρώσεις. -Να ρυθμίσουμε τη θερμοκρασία στον χώρο μας. Οι περισσότεροι άνθρωποι βρίσκουν ότι τους βοηθά να κοιμηθούν ευκολότερα σε δωμάτιο με μια μέση θερμοκρασία. Ένα κλιματιστικό μπορεί να βοηθήσει ανάλογα.

3.Παίρνουμε... μια βαθιά ανάσα

Οι ανησυχίες μας για την εργασία, την οικογένεια και όλες τις υποχρεώσεις της επόμενης ημέρας αποτελούν βασικές αφορμές της αϋπνίας. Οι ασκήσεις με βαθιές αναπνοές μπορούν να μας βοηθήσουν να «αδειάσουμε» το πολυάσχολο μυαλό μας. Ξεκινάμε εστιάζοντας στην αναπνοή μας. Εισπνέουμε βαθιά ενώ μετράμε μέχρι το πέντε, μετά εκπνέουμε μετρώντας και πάλι μέχρι το πέντε.

4.Λέμε «ναι» σε ένα ζεστό και χαλαρωτικό αφέψημα

Η κατανάλωση καφεϊνούχων ποτών αργά το απόγευμα ενδέχεται να ευθύνεται για την αϋπνία μας. Όσο για την κατανάλωση αλκοόλ τις βραδινές ώρες, παρότι επιταχύνει την έλευση του ύπνου, φαίνεται πως διαταράσσει τα στάδια του στην πορεία της νύχτας, με αποτέλεσμα έναν διακεκομμένο και κακής ποιότητας ύπνο. Αντιθέτως, ένα ζεστό χαμομήλι, ένα τίλιο, ένα αφέψημα λεβάντας είναι βέβαιο ότι θα προσφέρουν στον οργανισμό μας τη χαλάρωση που χρειάζεται, προκειμένου να αποκοιμηθεί το γρηγορότερο δυνατό.

5.«Παγώνουμε» την ενασχόληση με ηλεκτρονικές συσκευές

Όλες οι οθόνες των ηλεκτρονικών συσκευών εκπέμπουν μπλε φως. Το μπλε φως «αποσυντονίζει» τον κιρκάδιο ρυθμό μας (τον κύκλο του ύπνου) και τα επίπεδα μελατονίνης (της ορμόνης του ύπνου). Ως αποτέλεσμα, ο οργανισμός μας εκλαμβάνει το μπλε φως ως το φυσικό φως της ημέρας και, έτσι, ενισχύεται η λειτουργία του εγκέφαλου και προκαλείται εγρήγορση, αντί για χαλάρωση. Επομένως, φροντίζουμε να απέχουμε από τις οθόνες του τηλεφώνου, της τηλεόρασης και του υπολογιστή μας για αρκετές ώρες πριν από τον ύπνο μας. Εάν αυτό είναι ανέφικτο, χρησιμοποιούμε, έστω, ένα προστατευτικό φίλτρο για το μπλε φως στις συσκευές μας.

6.Διαβάζουμε ένα βιβλίο ή ένα περιοδικό

Το διάβασμα στο κρεβάτι μπορεί να μας χαλαρώσει και να επιταχύνει τον ύπνο. Μπορεί επίσης να μας βοηθήσει να ξεχάσουμε οτιδήποτε μας προκαλεί στρες. Ωστόσο, η επιλογή του βιβλίου ή του περιοδικού μπορεί επίσης να διαδραματίσει κάποιο ρόλο. Είναι προτιμότερο να αποφεύγουμε άρθρα επικαιρότητας ή βιβλία με έντονο σασπένς. Αντιθέτως, επιλέγουμε ευχάριστα λογοτεχνικά βιβλία ή σύντομα άρθρα περιοδικών που επικεντρώνονται σε εύπεπτα θέματα.

6+1: Αποφεύγουμε τους υπνάκους στη διάρκεια της ημέρας

Απαραίτητη προϋπόθεση ώστε να μπορέσουμε να κοιμηθούμε το βράδυ είναι να μην έχουμε κοιμηθεί πολλές ώρες την ημέρα. Εάν είναι αδύνατο να αντισταθούμε σε μια μεσημεριανή σιέστα, ας φροντίσουμε τουλάχιστον να είναι μικρής διάρκειας και σχετικά νωρίς το μεσημέρι.

Πηγές

<https://www.healthline.com/health/sleep/how-to-cure-insomnia-in-12-minutes-> Last accessed 30/10/2023

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/insomnia/diagnosis-treatment/drc-20355173> -Last accessed 30/10/2023

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.

NON-2023-10459-NOV23



Ακολουθήστε μας



Επικοινωνήστε μαζί μας | Δήλωση Ιδιωτικότητας | Δήλωση για τα Cookies | Όροι Χρήσης | Αναφορά Ανεπιθύμητων Συμβάντων | Ιατρική Ενημέρωση

Βοηθήστε να γίνουν τα φάρμακα πιο ασφαλή και Αναφέρετε ΟΛΕΣ τις ανεπιθύμητες ενέργειες για ΟΛΑ τα φάρμακα Συμπληρώνοντας την «ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΑΡΤΑ»

NON-2023-5472-JUN23