

Dobry Sen

Higiena Snu

Szanuj cykliczność: kładź się i wstawaj mniej więcej o tej samej godzinie, najlepiej w zgodzie z Twoim naturalnym [chronotypem](#). Rób to nawet w dni wolne – pozwoli Ci to na wyrównanie i dopasowanie Twojego wewnętrznego zegara do procesów w Twoim Ciele i poprawi Twój sen.

Śpij przytulnie: zadbaj o ciszę, dobre przewietrzenie sypialni, niską temperaturę. Zaciemnij dobrze okna albo używaj specjalnych opasek na oczy. Jeśli otoczenie jest dość głośnie, spróbuj zasnąć ze słuchawkami wytłumiającymi lub „białym szumem”.

Odłóż elektronikę: emituje ona niebieskie światło, które zakłóca produkcję melatoniny – neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za poczucie zmęczenia i regulację snu. Najlepiej ogranicz używanie elektroniki przed snem – odłóż telefon godzinę przed pójściem do sypialni. Nie bierz go ze sobą.

Jedz lekko: zjedz lekki posiłek albo zastosuj post – ciężkostrawne lub jedzone zbyt późno posiłki nie pomagają w spokojnym spaniu. Uważaj na kawę i mocną herbatę – pij je nie później niż do południa. Nikotyny nie używaj.

Drzemkuj krótko: drzemki mogą wpływać na nocny sen, szczególnie jeśli trwają dłużej niż 20 minut lub odbywają się późnym popołudniem.

Relaksacja

Medytuj: rób to regularnie. Skupiaj się na spokojnym, długim oddechu. Poprawisz nie tylko sen, ale również czasową rozpiętość skupienia. Zmniejszysz stres i pozwolisz organizmowi na wzmocnienie układu odpornościowego. Wizualizacje czy prowadzenie dziennika to również ciekawe metody relaksacji.

Oddychaj: naucz się prostej techniki -oddychaj głęboko do głębi brzucha. Jeśli jesteś kobietą – puść te mięśnie, pozwól brzuchowi na rozluźnienie, zacznij oddychać torem przeponowym. Użyj techniki 4-7-8 (wdychaj przez 4 sekundy, przytrzymaj oddech przez 7 sekund, wydychaj przez 8 sekund) – pozwoli Ci ona na uspokojenie nerwów.

Uważaj: spowolnij swoje myśli, skoncentruj się na teraźniejszości. Skup się na swoich zmysłach: co czujesz, widzisz, słyszysz, doświadczasz dotykiem? Skup się na ciele: relaksuj wszystkie partie ciała, których nazwy znasz (body scanning).

Czytaj: najlepiej książkę papierową. Najlepiej poważną i bez obrazków - wtedy znuży Cię ona i szybko zaśniesz.

