



Ύπνος: Η πολυτέλεια που έχουμε ανάγκη και 5 τρόποι για να τον εξασφαλίσουμε



Μιλώντας με φίλους το τελευταίο διάστημα, διαπίστωσα ότι η μεγαλύτερη πολυτέλεια που μπορεί να απολαύσει κανείς είναι ο συνεχόμενος, ποιοτικός ύπνος. Όλοι παραδέχτηκαν μικρές ή μεγαλύτερες διαταραχές, ενώ εγώ δε σας κρύβω ότι συχνά ξυπνώ γύρω στις 4 και ανοίγω κουβέντες με το ψυγείο περί θερμοδογόνων σνακ.

Λοιπόν, δεν είμαστε μόνοι. Σύμφωνα με μια πρόσφατη έρευνα που έκαναν ειδικοί επιστήμονες του οργανισμού Sleep School (<https://sleepschool.org/>), περισσότεροι από τους μισούς που συμμετείχαν δήλωσαν ότι δεν είναι ικανοποιημένοι με τον ύπνο τους, ενώ το 53% εξ αυτών να μην ξέρει τι να κάνει για να αντιμετωπίσει το θέμα. Ο Covid-19 όχι μόνο επέτεινε το εργασιακό στρες (κι αυτό συμβαίνει είτε πνίγεσαι στη δουλειά είτε την έχεις χάσει), αλλά διόγκωσε τα ψυχολογικά προβλήματα και τη μοναξιά, ενώ δεν είναι λίγοι όσοι νιώθουν να πνίγονται επειδή ζουν και εργάζονται στον ίδιο χώρο για πολλές ώρες.

Η επιστημονική ομάδα του Sleep School, για τις απλές περιπτώσεις, καθώς τα σοβαρά περιστατικά χρειάζονται απαραίτητα ιατρική συμβουλή, κατέληξε σε 5 τρόπους που μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά στην αποκατάσταση της ψυχικής μας ηρεμίας. Σε πρώτη φάση, προτείνει να εξασκηθούμε στο να εκφράζουμε ευγνωμοσύνη, καθώς αυτό μας κάνει πιο θετικούς απέναντι στη ζωή. Αυτή η διαδικασία που βοηθά στο να χαλαρώσουμε, δεν είναι κάτι αόριστο: πρέπει να γίνεται καθημερινά, μια συγκεκριμένη ώρα π.χ. πριν τον ύπνο, καλό θα ήταν να διαθέσουμε 2 λεπτά, προκειμένου να απαριθμήσουμε τους ανθρώπους, τα μέρη και τις καταστάσεις, οι οποίες μέσα στην ημέρα μας έδωσαν χαρά. Δεύτερη συμβουλή είναι να «σωματι-

κοποιήσουμε» τα δύσκολα συναισθήματά μας, δηλαδή το άγχος, τη σύγχυση ή τη μοναξιά, καθώς η πάλη του να ξεφορτωθούμε κάτι αόριστο αποτελεί μια από τις βασικές αιτίες που μένουμε άγρυπνοι και είναι μια μάχη την οποία δε θα κερδίσουμε. Προσπαθήστε να δώσετε σχήμα, χρώμα, μέγεθος, υφή και βάρος σε ότι αρνητικό αισθάνεστε. Για παράδειγμα, μπορούμε να πούμε «το άγχος μου είναι ένα μαύρος κρύος κόμπος που δένει το στομάχι μου». Οι λέξεις συγκεκριμενοποιούν και αφοπλίζουν, οπότε θα μας βοηθήσουν να ηρεμήσουμε.

Εξίσου ευεργετικός μπορεί να αποδειχθεί ο μεσημεριανός ή απογευματινός ύπνος διάρκειας 10- 20 λεπτών (τηρούμε αυστηρά τα όρια γιατί το παραπάνω θα μας βαρύνει) και ο διαλογισμός για λίγα λεπτά την ημέρα – και τα δύο καλμάρουν πολύ το μυαλό αποδεδειγμένα. Για το τέλος, πάντως, οι επιστήμονες λένε κάτι πολύ σημαντικό: αν πραγματικά θέλουμε να αρχίσουμε να κοιμόμαστε σαν παιδιά, πρέπει να βελτιώσουμε τις συνήθειες της ζωής σας δραστικά. Ο καφές πρέπει να περιοριστεί στα δύο φλιτζάνια την ημέρα, ενώ η αεροβική άσκηση επιβάλλεται να γίνει καθημερινότητα και μάλιστα να μην την κάνουμε πριν κοιμηθούμε, αλλά να έχουμε τελειώσει τουλάχιστον δύο ώρες πριν πάμε στο κρεβάτι. Κόφτης μπαίνει και στο αλκοόλ – το τελευταίο ποτήρι οφείλουμε να το έχουμε πει τουλάχιστον 3 ώρες πριν και μέσα στην εβδομάδα πρέπει να υπάρχουν μέρες που δε θα πίνετε καθόλου. Σε ότι αφορά τις διατροφικές μας συνήθειες συστήνουν το προφανές, δηλαδή να μην τρώμε πριν ξαπλώσουμε, καθώς το στομάχι απαιτεί ενέργεια για να χωνέψει, οπότε θα δουλέψει υπερωρίες. Κι όπως καταλάβατε, για τα μεταμεσονύχτια τοιμπολογήματα, δε γίνεται ούτε λόγος!

