

# Πώς να έχετε έναν αποτελεσματικό ύπνο

## Πώς να έχετε έναν αποτελεσματικό ύπνο χωρίς φάρμακα



Ο ύπνος παρέχει ξεκούραση και ανανέωση για το σώμα και τη ψυχή. Μπορούμε να περάσουμε οκτώ ή περισσότερες ώρες στο κρεβάτι, προσπαθώντας να κερδίσουμε την ξεκούραση που δικαιούμαστε. Φυσικά όμως ο καλός ύπνος είναι κάτι περισσότερο από το να περνάμε κάποιες ώρες στο κρεβάτι. Υπάρχει ένας «ποιοτικός παράγοντας» στον ύπνο που καθορίζει πως θα είμαστε όταν ξυπνήσουμε.

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι, οι οποίοι μπορούν να συμβάλλουν στην βελτίωση της ποιότητας του ύπνου. Αρχικά έχει σημασία τι κάνουμε πριν πάμε στο κρεβάτι. Αλλά ο σημαντικότερος παράγοντας είναι που πέφτουμε να κοιμηθούμε. Περνάμε οκτώ περίπου ώρες με το κεφάλι μας πάνω σε κάποιο μαξιλάρι, και το σώμα μας πάνω σε ένα στρώμα που υποστηρίζει τη πλάτη μας. Δεν μπορούμε να μιλάμε για αποδοτικό ύπνο εάν το μαξιλάρι και το στρώμα που χρησιμοποιούμε αποτυγχάνει να στηρίξει σωστά τα διάφορα τμήματα του σώματος, κυρίως τη σπονδυλική στήλη.

### **ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΥΠΝΟ**

Τι κάνουμε και τι τρώμε πριν πέσουμε για ύπνο μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο στη ποιότητα του. Η πνευματική κατάσταση και ο μεταβολισμός θα επηρεάσει την ικανότητα για βαθύ αποτελεσματικό ύπνο. Μερικές συμβουλές για το τι επιτρέπεται και τι όχι πριν τον ύπνο:

### **ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΥΠΝΟ:**

1. Αφήστε τα προβλήματα της εργασίας στον επαγγελματικό σας χώρο. Δικαιούστε και χρειάζεστε χρόνο να ξεκουραστείτε και να απολαύσετε τη ζωή μακριά από τα προβλήματα της εργασίας.
2. Η απογοήτευση, η ανησυχία και το άγχος μπορούν να βρίσκονται παρόντα στη ζωή του καθενός. Το ερώτημα είναι πως

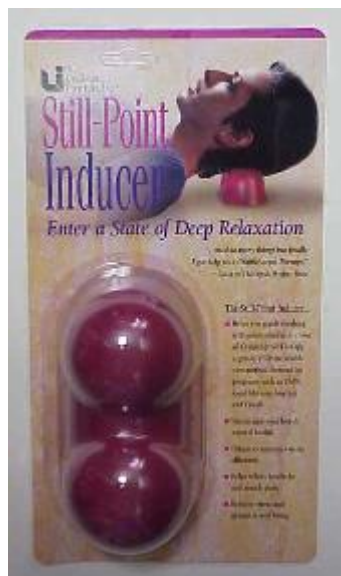
τα χειριζόμαστε; Δυστυχώς τις περισσότερες φορές δεν μπορούμε να αλλάξουμε το περιβάλλον, εκείνο όμως που μπορούμε να αλλάξουμε είναι πώς εμείς ανταποκρινόμαστε στα εξωτερικά ερεθίσματα που επηρεάζουν τη ζωή μας. Διάφοροι τρόποι και τεχνικές χαλάρωσης μπορούν να μας βοηθήσουν προς αυτή τη κατεύθυνση. Διαλογισμός, γιόγκα, **κρανιοϊερή θεραπεία**, συναναστροφή με αγαπημένους ανθρώπους, ή απλά απομόνωση είναι κάποιοι από τους τρόπους που μπορούν να σας βοηθήσουν για ηρεμία.

3. Η σωματική δραστηριότητα ή απλές ασκήσεις διάτασης λειτουργούν σε κάποιους ανθρώπους ευεργετικά, στη προσπάθεια που καταβάλλουν να νικήσουν την ένταση στο τέλος της ημέρας. Απλά σε αυτές τις περιπτώσεις πρέπει να δίνουμε στον εαυτό μας τον χρόνο που χρειάζεται να «κρυώσει» πριν πέσουμε στο κρεβάτι.

4. Το δείπνο πρέπει να είναι τουλάχιστον μία ώρα πριν πέσουμε στο κρεβάτι, ώστε να δώσουμε την δυνατότητα στη διαδικασία της χώνεψης να έχει προχωρήσει και να αποφύγουμε την αίσθηση φουσκώματος στο στομάχι, ενώ το σώμα μας θα είναι περισσότερο χαλαρό.

5. **«ΣΗΜΕΙΟ ΗΡΕΜΙΑΣ»** ή **STILL POINT**: Οι εκπαιδευμένοι θεραπευτές στη Κρανιοϊερή θεραπεία μπορούν να προκαλέσουν το «Σημείο Ηρεμίας» με εξειδικευμένους χειρισμούς. Μπορεί, όμως, να προκληθεί και από τον ίδιο τον ενδιαφερόμενο. Θα χρειαστείτε δύο μπάλες του τένις μέσα σε μια αθλητική κάλτσα δεμένη στην άκρη.

Τι να κάνετε:



α. Απλά επιλέγετε μια αναπαυτική επιφάνεια (καναπέ, κρεβάτι ή ακόμα και στο πάτωμα) και ξαπλώνετε ανάσκελα. Μπορείτε να έχετε τα γόνατα λυγισμένα ή τα πόδια σας πάνω σε μια καρέκλα αν αυτό σας βολεύει περισσότερο.

β. Τοποθετείτε την αυτοσχέδια συσκευή κάτω από το κεφάλι σας, στην ίδια ευθεία με τα αυτιά σας, επιτρέποντας το βάρος του κεφαλιού να αναπαυθεί πάνω της.

γ. Κλείστε τα μάτια σας και χαλαρώστε έως 20 λεπτά της ώρας. Η αναπνοή σας θα γίνει ευκολότερη και οι μύες σας θα χαλαρώσουν από την ένταση.

Δεν υπάρχει κίνδυνος από παρατεταμένη παραμονή σε αυτή τη στάση, επομένως μην ανησυχήσετε αν σας πάρει ο ύπνος.

### **ΤΙ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΥΠΝΟ:**

1. Αναφέραμε ότι είναι σημαντικό να ηρεμούμε μετά την εργασία μας. Αλλά να αντικαθιστούμε τα προβλήματα της εργασίας με δραστηριότητες, που απαιτούν από το μυαλό μας να εργαστεί εντατικά για να ανταποκριθεί, όπως για παράδειγμα βίαιες ταινίες ή ηλεκτρονικά παιχνίδια, σίγουρα δεν είναι προς τη σωστή κατεύθυνση και πρέπει να τα αποφεύγουμε.

2. Αποφεύγεται την κατανάλωση γλυκών. Η ζάχαρη και οι υδατάνθρακες εκτοξεύουν το ενεργειακό επίπεδο του οργανισμού, δυσκολεύοντας την προσπάθεια για ύπνο. Επιλέγεται τροφές που αφομοιώνονται πιο αργά, όπως πρωτεΐνες, λαχανικά και μικρές ποσότητες φρούτων.

3. Αποφεύγεται να διαχειρίζεστε δύσκολες καταστάσεις. Το τέλος της ημέρας δεν είναι ο κατάλληλος χρόνος να συζητήσετε ή να διαχειριστείτε δύσκολα θέματα. Αυτή η προσπάθεια αφενός δεν θα καταλήξει εποικοδομητικά, αφετέρου θα επηρεάσει την ποιότητα του ύπνου. Το πρωί ή τα σαββατοκύριακα είναι ο κατάλληλος χρόνος για τέτοια ζητήματα, όπου έχουμε απόθεμα ενέργειας και δημιουργικότητας.

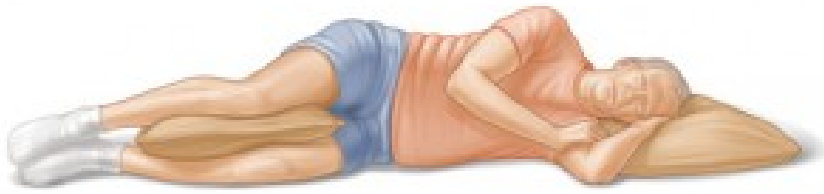
4. Αποφεύγεται να παρακολουθείτε τηλεόραση ή να διαβάζεται ξαπλωμένοι στο κρεβάτι, χρησιμοποιώντας περισσότερα του ενός μαξιλάρια. Το πιθανότερο είναι το πρωί να ξυπνήσετε με πονοκέφαλο ή δυσκαμψία στον αυχένα.

Πολλοί άνθρωποι παρόλο που προσέχουν και εφαρμόζουν τα προηγούμενα, ξυπνούν με κακουχία, δύσκαμπτοι, και με αίσθημα κόπωσης. Σε αυτή τη περίπτωση σημαντικό ρόλο παίζει το μαξιλάρι ή το ακατάλληλο στρώμα.

Το μαξιλάρι είναι σημαντικός παράγοντας του αποτελεσματικού ύπνου, καθώς στηρίζει το κεφάλι και τον αυχένα για πολλές ώρες. Το ακατάλληλο μαξιλάρι μπορεί να οδηγήσει σε ιδιαίτερα ενοχλητικές καταστάσεις όπως είναι ο πονοκέφαλος και το αυχενικό σύνδρομο. Το ευχάριστο είναι ότι μπορεί να αλλαχθεί εύκολα και οικονομικά.

Το στρώμα πρέπει να επιλεγθεί προσεκτικά, αν σκεφτούμε ότι περνάμε πάνω του περίπου το ένα τρίτο της ζωής μας. Πρέπει να έχουμε στη σκέψη μας ότι κατάλληλο στρώμα είναι εκείνο το οποίο προσφέρει στην σπονδυλική μας στήλη την στήριξη που χρειάζεται, ανεξαρτήτως ηλικίας.

- Πόσο καιρό έχετε το στρώμα σας; Η διάρκεια ζωής του κάθε στρώματος είναι περίπου δέκα χρόνια.
- Συμβουλευθείτε τον ιατρό σας ή τον φυσικοθεραπευτή σας στην επιλογή του κατάλληλου στρώματος για τις ατομικές σας ανάγκες.
- Υπάρχει μεγάλη ποικιλία στρωμάτων και μαξιλαριών στο εμπόριο, ώστε ο καθένας να επιλέξει εκείνο που του ταιριάζει.



© Healthwise, Incorporated

**Όλοι οι άνθρωποι δικαιούνται καλό και αποτελεσματικό ύπνο.  
Εφαρμόστε τα προηγούμενα για ΚΑΛΗΝΥΧΤΑ ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΤΥΧΗ!!!**