

Γράφει ο Ζαφείρης Γιαννόπουλος

Συμβουλές για να μη στριφογυρνάτε στο κρεβάτι...

Δημοσίευση: 12 Μαρ 2011, 12:05 | Τελευταία ενημέρωση: 12 Μαρ 2011, 12:05



Δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε; **Μη μετράτε πρόβατα**, δεν βοηθά ιδιαίτερα, τονίζουν οι επιστήμονες, αλλά αναζητήστε μεθόδους χαλάρωσης και ηρεμία. Εμείς παραθέτουμε μερικές απλές συμβουλές, για να έχετε έναν καλύτερο ύπνο και να νιώθετε το πρωί ξεκούραστοι και σε εγρήγορση.

Διαμορφώστε το δωμάτιό σας

- Ένα δροσερό δωμάτιο είναι ιδανικό για ύπνο. Κλείστε τη θέρμανση και φροντίστε να αερίζεται συνεχώς ο χώρος.
- Αν κρυώνετε, χρησιμοποιήστε κουβέρτες. Φορέστε ζεστές πιτζάμες και κάλτσες. Τα ζεστά χέρια και πόδια εξασφαλίζουν ποιοτικό ύπνο.
- Αν ζεσταίνετε, φορέστε δροσερές πιτζάμες και σκεπαστείτε με σεντόνι.
- Διατηρήστε το δωμάτιο δροσερό με τη βοήθεια κλιματιστικού ή

ανεμιστήρα.

- Χρησιμοποιήστε αφυγραντήρα, εάν σας ενοχλεί η υγρασία, και υγραντήρα, εάν ταλαιπωρείστε από ξηρή ατμόσφαιρα.
- Εάν εργάζεστε τη νύχτα, κλείστε τα παραθυρόφυλλα, ώστε το φως του ήλιου να μη διακόπτει τον ύπνο σας.
- Εάν εργάζεστε την ημέρα και κοιμάστε τη νύχτα, αλλά δυσκολεύεστε στην αφύπνιση, ανοίξτε τα παραθυρόφυλλα και αφήστε τις ηλιακές ακτίνες να σας ξυπνήσουν.
- Εξασφαλίστε ησυχία. Κλείστε ραδιόφωνο και τηλεόραση. Χρησιμοποιήστε ωτασπίδες, ανεμιστήρα ή κάποια άλλη πηγή συνεχούς, καταπραυντικού, βύθιου ήχου, προκειμένου να καλύψετε θορύβους που δεν μπορείτε να αντέξετε, όπως η φασαρία από το δρόμο, ή το ροχαλητό ενός συντρόφου.
- Προτιμήστε ένα αναπαυτικό κρεβάτι.
- Τα ζευγάρια πρέπει να επιλέγουν ένα μεγάλο κρεβάτι, ώστε να υπάρχει αρκετός χώρος για δύο.
- Μη χρησιμοποιείτε το κρεβάτι σας για άλλες δραστηριότητες (καθιστικό, φαγητό) παρά μόνο για ύπνο και sex.

Προσοχή στη διατροφή

- Μην καταναλώνετε μεγάλες ποσότητες φαγητού και ποτού πριν κοιμηθείτε.
- Προτιμήστε ένα ελαφρύ δείπνο, περίπου δύο ώρες προτού ξαπλώσετε. Αν πιείτε πολλά υγρά, θα ξυπνάτε επανειλημμένως για επισκέψεις στην τουαλέτα.
- Αποφύγετε 'βαριές' τροφές, όπως καρυκεύματα ή λιπαρές τροφές, διότι ενδέχεται να σας προκαλέσουν δυσπεψία.
- Μην καταναλώνετε πρόχειρο φαγητό αργά τη νύχτα. Αν μπειτε στον πειρασμό, προτιμήστε κάτι ελαφρύ (τόνος, γαλοπούλα).
- Το αλκοόλ πριν από τον ύπνο μπορεί να επιφέρει αίσθημα υπνηλίας, αλλά παράλληλα να οδηγήσει και σε επανειλημμένες διακοπές του ύπνου, **ροχαλητό** και, πιθανόν, **άπνοια**.
- Αποφύγετε καφεΐνη και νικοτίνη. Πρόκειται για εθιστικά διεγερτικά που σας κρατούν άυπνους. Οι καπνιστές δυσκολεύονται να αποκοιμηθούν, αλλά και να ξυπνήσουν.



Κοιμηθείτε τις σωστές ώρες

- Ακολουθήστε σταθερό πρόγραμμα ύπνου. Αν αποκοιμιάστε μέχρι αργά Σάββατο και Κυριακή πρωί, θα έχετε αϋπνία το βράδυ της Κυριακής. Φροντίστε να ξαπλώνετε και να ξυπνάτε περίπου την ίδια ώρα, καθημερινά.
- Εάν κοιμηθείτε καλά, δεν θα εξαρτιέστε από το ξυπνητήρι για να σηκωθείτε το πρωί.
- Να κοιμάστε μόνο τη νύχτα. Η μεσημεριανή 'σιέστα' πρέπει να είναι μικρής χρονικής διάρκειας (20 λεπτά περίπου).
- Καλό είναι να ξαπλώνετε όταν είστε κουρασμένοι και να κλείνετε τα φώτα. Εάν δεν κοιμηθείτε σε 15 λεπτά, σηκωθείτε και κάντε κάτι άλλο. Πηγαίνετε πάλι για ύπνο όταν κουραστείτε.
- Μην αγωνιάτε αν θα μείνετε ξαγρυπνοί. Το **άγχος** αναστέλλει τον ύπνο.

Ασκηθείτε τη σωστή ώρα



Αν προσπαθείτε να βελτιώσετε τον ύπνο σας, ενδείκνυται να ασκείστε το απόγευμα. Αποφύγετε τις βραδινές ώρες, διότι θα δυσκολευτείτε να αποκοιμηθείτε.

Φάρμακα

Μην παίρνετε κάποιο υπνωτικό, εάν δεν σας το έχει χορηγήσει ο γιατρός σας. Εάν αυτός κρίνει απαραίτητη τη λήψη του, χρειάζεται να τον ενημερώσετε για άλλα φάρμακα που ενδεχομένως παίρνετε.

Χρησιμοποιήστε τη χαμηλότερη δοσολογία και ποτέ να μην αναμειγνύετε αλκοόλ με υπνωτικά χάπια.

Γενικά, ένα πολύ καλό 'φάρμακο' είναι **ένα ζεστό ντους ή μπάνιο** πριν κοιμηθείτε. Θα νιώσετε όμορφα και υπνηλία, επειδή έτσι χαλαρώνουν οι μύες από την ένταση.

health.in.gr