

15 αποτελεσματικές συνήθειες ύπνου

1. Δημιούργησε ένα ήσυχο, σκοτεινό και άνετο περιβάλλον στο υπνοδωμάτιό σου κατά την ώρα του ύπνου. Απόφυγε τις ακραίες θερμοκρασίες (όχι πολύ υψηλή ούτε πολύ χαμηλή θερμοκρασία)
2. Χρησιμοποίησε το υπνοδωμάτιο μόνο για ύπνο
3. Πήγαινε για ύπνο όταν νυστάξεις
4. Υιοθέτησε χαλαρές συνήθειες πριν τον ύπνο π.χ. ζεστό μπάνιο, ζεστό ρόφημα χωρίς διεγερτικές ουσίες, ήρεμη μουσική, ανάγνωση βιβλίου, χαλάρωση μέσω διαφραγματικής αναπνοής
5. Αποφυγή χρήσης οθόνης 90 λεπτά πριν τον ύπνο (π.χ. smartphone, υπολογιστής, tablet). Απομάκρυνε όλες τις ηλεκτρονικές συσκευές που πιθανώς αποσπούν την προσοχή σου
6. Μην καταναλώνεις ροφήματα που περιέχουν καφεΐνη (π.χ. καφές, τσάι) και αναψυκτικά αργά το απόγευμα και το βράδυ, γιατί δρουν διεγερτικά
7. Μην καπνίζεις πριν τον ύπνο, ούτε κατά τις βραδινές αφυπνίσεις, γιατί το κάπνισμα δρα διεγερτικά
8. Μην καταναλώνεις αλκοόλ 3 ώρες πριν τον ύπνο, γιατί μειώνει την ποιότητα του ύπνου
9. Μην κάνεις σωματική άσκηση για 3 τουλάχιστον ώρες πριν από τον ύπνο
10. Κατανάλωσε φαγητό 2-3 ώρες πριν τον ύπνο και απόφυγε τις μεγάλες ποσότητες
11. Διατήρησε μία ρουτίνα όσον αφορά την ώρα κατάκλισης και την ώρα έγερσης: Να πηγαίνεις για ύπνο περίπου την ίδια ώρα κάθε βράδυ και να ξυπνάς την ίδια ώρα το πρωί, ακόμα και τα Σαββατοκύριακα
12. Απόφυγε τους σύντομους ύπνους κατά τη διάρκεια της ημέρας ή αν επιλέγεις να το κάνεις μην κοιμάσαι για πολύ ώρα ή πολύ αργά μέσα στην ημέρα, γιατί θα έχεις δυσκολία να κοιμηθείς το βράδυ
13. Αν δεν μπορείς να κοιμηθείς σήκω από το κρεβάτι, κάνε μία χαλαρωτική δραστηριότητα εκτός υπνοδωματίου και επίστρεψε στο κρεβάτι εφόσον νιώσεις ότι νυστάζεις. Η παραμονή πολλών ωρών στο κρεβάτι χωρίς να καταφέρνεις να κοιμηθείς ενισχύει το συσχετισμό μεταξύ κρεβατιού και αϋπνίας
14. Μην ελέγχεις το ρολόι για να δεις πόση ώρα έχεις περάσει και δεν έχεις αποκοιμηθεί
15. Αν επανέρχονται σκέψεις που δεν σου επιτρέπουν να κοιμηθείς υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι τώρα δεν μπορείς να κάνεις κάτι για αυτά τα ζητήματα που σε απασχολούν και κατάγραψε τις σκέψεις σου σε ένα τετράδιο για να μπορέσεις να τις επεξεργαστείς την επόμενη ημέρα