

SLADKÉ ZASPÁVANIE

Trápi vás problém noci, počas ktorých riešite problémy, ktoré ste nestihli cez deň a potom zákonitá celodenná únava? Nie ste v tom sami a **ak to chcete zmeniť, vylepšiť, čítajte ďalej**. Existuje veľa dôvodov, prečo sa nám večer spánok vyhýba. Môže za to jednak psychická nepohoda, nadmerné množstvo kofeínu, cukru, alebo aj ťažká večera. **Normálne zaspávanie by nemalo trvať dlhšie, ako cca pol hodiny**. Ak vám ta polhodina nestačí, pomôžte si aj napríklad takto:

Starosti a obavy sú nezriedka jednou z hlavných príčin, prečo nemôžeme zaspáť. Nemusí ísť pritom len o negatívne záležitosti. Brániť spánku môže aj vzrušenie z plánovaného výletu či rodinnej oslavy, alebo aj stretnutia s blízkou či žiadanou osobou.

Často práve v posteli začnete rozmyšľať nad prípravou a plnením svojich úloh. Najlepšie preto je vyriešiť ich cez deň alebo si všetko dôkladne naplánovať podľa vopred pripraveného zoznamu, vďaka ktorému všetko stihnete. Chcem povedať – určite si niečo ako Zoznam úloh, ktoré vás v najbližšej dobe čakajú.

Ak sa vám nepodarí odobrať sa do ríše snov do polhodiny, **zostať v posteli so snahou zaspáť nie je dobrý nápad**. Ak už to raz nejde, skúste vstať a robiť niečo iné. Vezmite si knihu, prejdite sa, alebo si pozrite televíziu. **Nečítajte však vzrušujúce knihy**, ako napríklad „Skurvená Amerika“ od Karlheinz Deschnera, lebo potom vás už naozaj čaká „nočná zmena“ (nezaplatať!). Aj preto ja nie a nie dočítať túto hrôzostrašnú knihu. Na čítanie si zvolte rozhodne iné miesto než posteľ a to platí aj pre prípadný televízor. Ak ste zaťažený na hudbu, k tomuto účelu je **ideálna príjemná relaxačná** – pôsobí upokojujúco a uvoľňuje myseľ. „Gúgol“ vám ponúka množstvo takejto hudby špeciálne určenej na zaspávanie. Aj **audioknihy** sú dobrou voľbou na zaspávanie avšak aj tu platí to, čo pre knihy papierové – **žiadne krváky!** Takto sa „zabávajte“ až dovtedy, kým nebudete naozaj unavení. Môže sa ale tiež stať, že vás z tejto bohumilej činnosti znenazdajky vyruší až budík, nastavený na raňajšie vstávanie do práce, alebo za turistikou.

Ďalším spôsobom, ako odohnať myšlienky, môže byť **jednoduché dýchacie cvičenie**. Odpútate tým pozornosť od plánovania a rozmyšľania. Hlboké a pomalé dýchanie totiž spomaľuje srdcovú frekvenciu, čo tiež prispieva k upokojeniu organizmu. Ako to robiť je veľmi jednoduché: Priložte si jednu ruku na hrud' a druhú na brucho. Vdychujte nosom asi dve sekundy a potom jemne vydýchnite.

Veľké množstvo jedla na večeru po osemnástej hodine vám tiež zaručene spôsobia nočný nepokoj. To isté čakajte aj po **ťažkom jedle pred spaním**. Kvalite nočného odpočinku vám **takto realizovaná životospráva určite neprospeje**, skôr zaručene uškodí. Ješť by ste mali najneskôr dve hodiny pred spaním a strava by mala byť bohatá na napríklad cukry, tuky či bielkoviny. Malá dávka sacharidov však pomôže mozgu v tvorbe spánkového hormónu serotoninu.

Dobrú noc a sladké sny želám... SHK

30.01.2018

