

5 sposobów na trudności z zasypianiem

STARAJ SIĘ NIE KORZYSTAĆ Z URZĄDZEŃ TYPU TV I SMARTFON CO NAJMNIEJ I GODZINĘ PRZED SNEM.

JEŚLI CHCESZ UŁATWIĆ SOBIE ZASYPIANIE, POTRAKTUJ ŁÓŻKO JAKO OBSZAR DO SPANIA, A NIE DO JEDZENIA CZY NAUKI. JEŚLI CHCESZ ZJEŚĆ LUB UCZYĆ SIĘ, RÓB TO W INNYM MIEJSCU NP. PRZY BIURKU.

W CIĄGU DNIA ZADBAJ O AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ, A PRZED SNEM UNIKAJ WYSIŁKU FIZYCZNEGO. SPRÓBUJ SIĘ WYCISZYĆ. MOŻESZ ZNALEŻĆ SWÓJ SPOSÓB. MOŻE TO BYĆ NP. SŁUCHANIE RELAKSUJĄCEJ, SPOKOJNEJ MUZYKI, CIEPŁA KĄPIEL LUB TRENING UWAŻNOŚCI.

WYTRENUJ WRAZ Z PSYCHOLOGIEM/TERAPEUTĄ TECHNIKI, KTÓRE POMAGAJĄ RADZIĆ SOBIE Z MYŚLAMI DOTYCZĄCYMI NP. DNIA NASTĘPNEGO LUB TEGO CO SIĘ JUŻ WYDARZYŁO. TO CZĘSTO GONITWA MYŚLI W NASZEJ GŁOWIE UTRUDNIA ZAŚNIĘCIE.

NAUCZ SIĘ TECHNIK RELAKSACJI, KTÓRE POMOGĄ CI ODPREŻYĆ TWOJE CIAŁO I UMYŚŁ PRZED SNEM. ODCZUWANY STRES I NAPIĘTE MIĘŚNIE, SKUTECZNIE MOGĄ UNIEMOŻLIWIĆ ZAŚNIĘCIE.

Jeśli trudności ze snem utrzymują się lub powracają, skontaktuj się ze specjalistą zdrowia psychicznego, w celu dobrania odpowiedniego wsparcia i leczenia.