

Alváshigiénés tippek

Mi sem jelzi jobban az **alváshigiéné** elhanyagolását, minthogy sokan a kifejezést sem ismerik?

Természetesen nem lehet elégszer mondani, hogy elalvás előtt már *ne használjunk képernyős eszközöket*, mint TV, telefon, laptop stb. Az ezekből származó (kék)fény csökkenti a melatonin (alvási hormon) termelődését.

Mindemellett figyelhetünk arra is, hogy a szoba legyen *tiszta levegőjű, csendes, sötét, megfelelő hőmérsékletű és páratartalmú*. Az *ágyunk* legyen kényelmes, a *matrac és a párna* a testi adottságainknak, problémáinknak megfelelő.

Vacsorára *ne együnk* nehéz ételeket, ne fogyasszunk *alkoholt vagy más tudatmódosító szereket*. Ne fogyasszunk *koffein* tartalmú vagy egyéb *serkentő szereket*.

Kerüljük a stresszt. Tartsunk *napirendet*. *Sportoljunk* rendszeresen. *Fárasszuk le* magunkat (fizikailag és szellemileg) napközben.

A hálósobát *csak alvásra, relaxációra és szeretkezésre* használjuk. Ne az ágy legyen az ebédlő, a dolgozó szoba és a TV sarok egyben.

NA DE MOST KÖVETKEZIK A TIPP!

Ha mindezeket betartottad, de még mindig nem jön álom a szemedre, és csak forgolódsz, próbálkozz meg ezzel:

1. Feküdj a hátadra, a kezeid helyezd el kényelmesen.
2. Fogj egy tiszta ruhaanyagot, ez lehet egy póló, kendő, bármi, és takard le vele a csukott bal szemed. (Fontos, a ruhán ne legyen semmi, ami megsúrhatja az arcod, szemed!)
3. A jobb szemeddel lassan nézz fel a sötét szobában. Lassan körbe is járhat a tekinteted a plafonon. Ne gondolkodd azon, mit látsz, csak a sötétet figyeld.
4. Vegyél lassú mély lélegzeteket.
5. Figyeld meg, ahogy a tested belesüpped a matracba. Érezd, ahogy a matrac megtartja a tested.
6. A jobb szemed is lassan lecsukhatod, ahogy érzed, hogy nehezedik a szemhéjad.

Jó éjszakát!

