

www.mindbodyjoy.pl

RYTUAŁY DOBREGO SNU

zadbaj o siebie lepiej

Zdrowy sen

Jaka jest rola snu?

Bez efektywnego odpoczynku trudno zacząć nowy dzień w dobrej formie, zarówno tej fizycznej jak i psychicznej. Jednym z kluczowych kroków do redukcji stresu i napięcia w codziennym życiu jest dobry sen. Wypoczęte, zregenerowane ciało lepiej radzi sobie z wyzwaniami dnia codziennego niż ciało osoby, która z różnych powodów nie śpi dobrze lub śpi za mało.

Dlaczego zdrowy sen jest tak ważny?

Gdy nie dbasz o zdrowy sen, zapominasz o swoim dobowym rytmie funkcjonowania, chodzisz spać o różnych porach lub spisz za mało, Twoje ciało bardzo szybko odczuje zachwianie naturalnego cyklu biologicznego. W praktyce będzie się to objawiać ciągłym odczuciem zmęczenia, pogorszeniem funkcjonowania intelektualnego, rozkojarzeniem, problemami z pamięcią, brakiem umiejętności koncentracji przez dłuższy czas, a w efekcie odczuwalnym napięciem. Twoja równowaga emocjonalna będzie zagrożona, a zdolność reagowania na bodźce osłabi się. Pod wpływem niedoboru snu mogą się zmienić Twoje procesy myślowe, w efekcie czego będzie Ci o wiele trudniej przetwarzać informacje i podejmować dobre decyzje. Mózg wejdzie w stan podwyższonej drażliwości, co może prowadzić do zachowań impulsywnych, a nawet ryzykownych.

Negatywne skutki braku snu odczuwa dotkliwie także Twoje ciało, ponieważ zwiększa się realne zagrożenie różnymi chorobami. Niedobór snu negatywnie wpływa na system odpornościowy i ryzyko rozwoju cukrzycy, raka czy otyłości.

Dlatego tak ważne jest zaplanować swój dzień w taki sposób, by samemu zapewnić ciału (i jego organom) wystarczającą ilość snu na regenerację po całym dniu. Tylko gdy weźmiesz sobie to do serca i zadbasz o jakość swojego snu, szybko zauważysz zmianę na lepsze – zarówno w obrębie psychiki, jak i samopoczucia fizycznego.

Cena krótkiego snu

Badanie naukowe przeprowadzone w Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley (1) wykazało, że sen krótszy o 2 lub więcej godzin wywiera negatywny wpływ na korę przedczołową, która odpowiada za emocje.

Efektom prowadzonych badań jest wniosek, że brak snu powoduje bardziej irracjonalne i prymitywne zachowania osób niedospanych w porównaniu z osobami, które zapewniają sobie optymalną długość snu.

Matthew Walker, jeden z badaczy, zwrócił uwagę, że "brak snu powoduje różnego rodzaju zaburzenia funkcji mózgu, regulujących kluczowe aspekty naszego zdrowia psychicznego". Dodał też, że sen przywraca do normy nasze układy emocjonalne i ułatwia stawianie czoła codziennym wyzwaniom.

Badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Telawijskim (2) z udziałem 61 młodych kobiet testowanych po nocy dobrego spania i po 4-godzinnej nocy snu/śnie przerywanym pokazało, że ludzie, którzy nie śpią wystarczająco dużo, tracą swoją kontrolę emocjonalną, popadają w zły nastrój i gubią umiejętność skupienia uwagi.

(1) [https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/fulltext/S1364-6613\(20\)30055-3](https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/fulltext/S1364-6613(20)30055-3)

(2) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24891081>



Jak spać, żeby się wyspać?

Gdy już masz świadomość, jak ważny jest dla Ciebie sen, czas odpowiedzieć sobie na pytanie, kiedy sen naprawdę przynosi odpoczynek?

Cała natura w swojej perfekcyjnej mądrości funkcjonuje w nieprzerwanych cyklach. Podobnie funkcjonuje człowiek i jego ciało, a to oznacza, że zachowanie naturalnego rytmu dobowego zapewnia dobre samopoczucie psychiczne i fizyczne.

Dlatego też, aby mieć poczucie dobrego snu i obudzić się rześkim i wypoczętym, pamiętaj, by chodzić spać o tej samej porze (biorąc pod uwagę cykl hormonalny człowieka to najpóźniej ok. godz. 22.00) i spać po ok. 7-8 godzin. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) jest to optymalna ilość snu dla najlepszego odpoczynku, zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Jeśli sen trwa krócej, to może spowodować poważne konsekwencje zdrowotne, przed czym ostrzega WHO: jedna bezsenna noc może doprowadzić do utraty tkanki mózgowej. Z drugiej strony nadmiar snu także nie przynosi zdrowotnych korzyści, dlatego lepiej jest unikać spędzania na śnie większej ilości czasu niż jest to faktycznie organizmowi niezbędne.

Wśród ważnych zasad dobrego snu należy także wspomnieć o jakości powietrza, w którym śpimy. Przed snem zawsze warto przewietrzyć pokój, by móc zasnąć w otoczeniu świeżego powietrza. Gdy jednak jakość jesienno-zimowego powietrza nie zachęca do otwierania okna, warto skorzystać ze wsparcia oczyszczaczy powietrza.

Istotna dla komfortowego snu jest także odpowiednia wilgotność powietrza, która waha się w przedziale 50-60%. Niższa temperatura wysuszy śluzówki, w wyższej idealne środowisko do rozwoju będą miały grzyby i pleśń.

Niezależnie od pory roku warto pamiętać o zachowaniu optymalnej temperatury w sypialni. Najlepiej utrzymywać temperaturę w granicach 20-21°C, choć są osoby, którym wystarcza i 18°C. Szczególnie istotne jest, by pamiętać o tym w sezonie grzewczym, w którym łatwo jest zamienić sypialnię w mini-saunę. W lecie, gdy temperatura otoczenia mocno szybuje w górę, z pomocą przyjdą rolety z powłokami odbijającymi ciepło.

Co jeszcze jest ważne? Na co najmniej godzinę przed snem (a jeszcze lepiej na dwie godziny) zrezygnuj z korzystania z laptopa, smartfona czy tabletu emitujących tzw. niebieskie światło. Dlaczego? Bo negatywnie wpływa ono na sen opóźniając proces zasypiania (blokuje wytwarzanie hormonu snu – melatoniny). Zbyt długie korzystanie z urządzeń emitujących niebieskie światło zaburza ponadto naturalny rytm snu i czuwania, przekłada się negatywnie na jakość snu, a tym samym na poziom wyspania, koncentracji i ogólnego samopoczucia w ciągu dnia.

Gdy mowa o oświetleniu i jego wpływie na jakość snu, warto pamiętać także o żaluzjach lub zasłonach, które ograniczą ilość wpadającego do sypialni światła. Dzięki temu szyszynka w mózgu będzie mogła bez przeszkód rozpocząć produkcję melatoniny, a od tego momentu już prosta droga wprost w objęcia Morfeusza.

Wskazówka:

Pamiętaj, by zadbać o zdrowy, regularny sen, bo jest on podstawą zdrowia psychofizycznego. Dobry sen jest wstępem do nowego dnia, wspiera codzienną równowagę emocjonalną oraz kondycję fizyczną, a tym samym ma realny wpływ na nasze codzienne samopoczucie.

Technika na dobry sen

(i każdy inny moment, gdy potrzebujesz chwili relaksu)

Trening autogenny Schulza

Poziom trudności: łatwy
Czas wykonania: 5 minut

O technice

Trening autogenny Schultza to nazwa neuromięśniowej techniki relaksacyjnej. Polega ona na wywołaniu metodą autosugestii stanu zbliżonego do hipnozy oraz zastosowaniu medytacji wewnętrznej.

Technika ta wywodzi się z publikacji Johanna Schultza, niemieckiego psychiatry i psychoterapeuty, który w 1932 roku opracował system ćwiczeń, korzystając z metod stosowanych w jodze oraz podczas medytacji zen. Autogenność tej techniki polega na tym, że człowiek sam oddziałuje na własny układ nerwowy.

Dlaczego warto ją stosować?

Trening autogenny Schultza pomaga pozbyć się nadmiernego napięcia psychicznego, łagodzi objawy nerwic i dolegliwości psychosomatyczne, pomaga przy nadpobudliwości, reguluje poziom hormonów we krwi, wspomaga leczenie zaburzeń foniatrycznych oraz łagodzi problemy ze strony układu nerwowego (neurologiczne).

Do czego służy ta technika?

Idealnie sprawdzi się jako metoda relaksacji po ciężkim, stresującym dniu lub tygodniu pracy. Reguluje rytm serca, pracę układu hormonalnego oraz układu odpornościowego. Jest bezpieczna i bardzo prosta. Właściwie nie istnieją przeciwwskazania do codziennego wykonywania Treningu autogennego Schultza. Nie ma też żadnych niepożądanych skutków ubocznych. 15 minut dziennie przeznaczonych na wykonywanie tej techniki pozwala odprężyć się i pozbyć stresu, co korzystnie przełoży się na pracę całego organizmu.

Jak wykonać Trening:

Przyjmij wygodną dla ciała pozycję: leżącą, półleżącą lub stojącą. Nie krzyżuj kończyn. Pod głowę możesz położyć poduszkę. Ogranicz dopływ bodźców z zewnątrz (zadbaj o ciszę lub delikatną muzykę w tle, wyłącz telefon; pomieszczenie powinno być lekko zaciemnione, przewietrzzone, z temperaturą ok. 20°C. Podczas treningu przymknij oczy.).

Ćwiczenia początkowo nie powinny trwać dłużej niż 5 minut dla każdej z faz oraz 30 minut dla całości treningu. Na początku przez 2 tygodnie praktykuje się jedynie uczucie ciężaru, a po 2 tygodniach przechodzi już do następnych ćwiczeń (należy powtarzać je po kolei).

Ćwiczenia w podstawowym treningu należy powtarzać przez 12 tygodni. Każdą grupę ćwiczeń należy trenować przez 2 tygodnie, po 2-3 razy dziennie. Do kolejnej grupy przechodzimy wtedy, gdy uzyskamy oczekiwany efekt. Każda grupa ćwiczeń zajmuje po 3-5 minut. Ćwiczenie kończymy odwołaniem stanu relaksacji poprzez energiczne wezwanie: "Wyprężyć ręce, oddychać głęboko, otworzyć oczy". Po treningu chwilę poleż, nie wstawaj gwałtownie.

Najlepsze momenty do ćwiczenia to wczesny rano, po obiedzie, po kolacji, tuż przed zaśnięciem. Ważne, aby sugestie wypowiadać jakby biernie, nie robić tego "na siłę". Ważne jest pozytywne nastawienie do ćwiczeń. Podczas treningu pozostań BIERNY, koncentruj się na wrażeniach i sugestiach.

Technika na dobry sen

(i każdy inny moment, gdy potrzebujesz chwili relaksu)

Trening autogenny Schulza

Jeżeli chcesz nagrać swój głos, by to on prowadził Cię przez cały trening, oto gotowy tekst relaksacji. Możesz też poprosić bliską osobę o odczytanie go dla Ciebie.

1. Ćwiczenie wywoływania uczucia ciężkości

Powtarzaj:

"prawa ręka jest ciężka" 6x

"jestem spokojny/a"

"lewa ręka jest ciężka" 6x

"jestem spokojny/a"

"prawa noga jest ciężka" 6x

"jestem spokojny/a"

"lewa noga jest ciężka" 6x

"jestem spokojny/a"

2. Uczenie się odczuwania i wywoływania uczucia ciepła płynącego z ciała

Powtarzaj:

"prawa ręka jest zupełnie ciepła" 6x

"jestem spokojny/a"

"lewa ręka jest zupełnie ciepła" 6x

jestem spokojny/a"

"prawa noga jest zupełnie ciepła" 6x

"jestem spokojny/a"

"lewa noga jest zupełnie ciepła" 6x

"jestem spokojny/a"

3. Wywoływanie ciepła w okolicy splotu słonecznego

Powtarzaj kilka razy:

"splot słoneczny jest promiennie ciepły, jestem spokojny/a"

4. Zwalnianie oddechu

Powtarzaj:

"serce bije zupełnie spokojnie" – kilka razy "jestem spokojny/a"

5. Uspokajanie rytmu pracy serca

Powtarzaj:

"oddycha mi się lekko i spokojnie" – kilka razy "jestem spokojny/a"

6. Ćwiczenie w uzyskiwaniu wrażeń chłodnego czoła

Powtarzaj:

"moje czoło jest przyjemnie chłodne" – kilka razy "jestem spokojny/a"

Przydatne wskazówki

Po wyćwiczeniu powyższych umiejętności możemy wprowadzać formułki autosugestii np. "Palenie papierosów jest mi obojętne", "Alkohol jest mi obojętny", "Jest mi obojętne, czy ludzie zwracają na mnie uwagę", "Potrafię postawić na swoim", "Jestem przyjaźnie nastawiona do ludzi", itd. Możesz tworzyć swoje własne sugestie.

Wersja audio Treningu autogennego Schulza

Dla osób, które wolą być poprowadzone przez proces Treningu, przygotowaliśmy gotowe nagranie, które możesz odsłuchać w dogodnym dla Ciebie momencie. W ten sposób możesz wybrać najlepszą dla siebie formę Treningu autogennego Schulza.

Podsumowanie

Trening autogeny Schulza jest prostą metodą pozwalającą na relaksację nawet podczas przerwy w pracy czy nauce. Czasami pierwszym próbom mogą towarzyszyć silne emocje lub odwrotnie – możesz nie odczuć efektu relaksacji. Wszystko zależy od Twojej indywidualnej sytuacji, poziomu zmęczenia oraz tego, jak wiele emocji masz „zamrożonych” w swoim ciele.

Przyglądaj się im ze swobodą, nie oceniasz, pozostań spokojna.

Znajdź dla siebie kilkanaście minut dziennie na regularne praktykowanie Treningu.

Po ukończeniu podstawowego treningu daj nam koniecznie znać, jak się czułaś praktykując tę metodę relaksacji.

.....●.....

A może masz inne, własne sposoby na pozbycie się napięć?

Podziel się nimi wysyłając maila na nasz adres: biuro@mindbodyjoy.pl
lub na naszym profilu na Facebooku – Mind Body Joy (@mindbodyjoypl)

Udanej relaksacji!