

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ HEAD

Λίστα ελέγχου για καλύτερο ύπνο



Ξυπνάτε την ίδια ώρα κάθε μέρα, ακόμη και τα Σαββατοκύριακα.



Εκτεθείτε στο φυσικό φως κατά τη διάρκεια της ημέρας και χαμηλώστε το το βράδυ.



Κάθε βράδυ, καθιερώστε μια ρουτίνα για τον εαυτό σας.



Μην ανοίγετε τα emails σας ή τον υπολογιστή σας το βράδυ.



Το βράδυ, προτιμήστε μια χαλαρωτική δραστηριότητα, σε ησυχία.



Μην καταναλώνετε διεγερτικά το βράδυ (καφέ, ενεργειακά ποτά).



Πηγαίνετε για ύπνο όταν νιώθετε κουρασμένοι.



Ασκείστε τακτικά.



Καμία τηλεόραση στο δωμάτιο όπου κοιμάστε.



Καταναλώνετε ελαφριά και ισορροπημένα γεύματα το βράδυ.



Χρειάζεστε ένα δροσερό και ευάερο δωμάτιο.



Περιορίστε τα φώτα από οθόνες το βράδυ και αποφύγετε εφαρμογές που σας κρατούν σε εγρήγορση

**Δεν χρειάζεται να τα αλλάξετε όλα με τη μία.
Να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας: μία συνήθεια κάθε φορά,
έναν μήνα κάθε φορά.
Γιατί να μην το κάνετε μια μηνιαία πρόκληση για όλο τον χρόνο;**

Εκπαιδευτικό Φυλλάδιο HEAD

Το παράδοξο της σωματικής άσκησης

Πολλοί εργαζόμενοι γραφείου γνωρίζουν καλά αυτό το συναίσθημα: συνεχή κόπωση, ενοχλήσεις εδώ κι εκεί. Και όταν τους συμβουλεύουν να ασκηθούν, προκύπτει ένα εσωτερικό δίλημμα: «Αφού είμαι ήδη τόσο κουρασμένος, πώς να βρω τη δύναμη για γυμναστική;»

Αυτό είναι το παράδοξο του καθιστικού τρόπου ζωής.

Αν περνάτε όλη την ημέρα καθιστοί, πίνοντας καφέδες τον έναν μετά τον άλλον και παλεύοντας με την επαγγελματική πίεση, ο εγκέφαλός σας δουλεύει στο κόκκινο. Διαχειρίζεται έντονο στρες, που ανεβάζει τους παλμούς και την αρτηριακή πίεση. Την ίδια στιγμή, το σώμα σας παραμένει αδρανές. Είναι σαν να δουλεύει μια μηχανή αυτοκινήτου στο ρελαντί: καίει καύσιμο χωρίς να κινείται.

Το βράδυ αισθάνεστε εξαντλημένοι. Όμως είναι αυτή μια υγιής, ισορροπημένη κόπωση; Όχι. Ο εγκέφαλος έχει καταπονηθεί, ενώ το σώμα στερείται σωματικής δραστηριότητας. Αυτό το χάσμα δημιουργεί σύγχυση που μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα ύπνου. Ο εγκέφαλος δεν ξέρει αν πρέπει να χαλαρώσει ή να μείνει σε «κατάσταση συναγερμού».

Μια απλή λύση: η κίνηση

Για να εξισορροπήσετε αυτή την αντίθεση και να ταιριάξετε την πνευματική με τη σωματική δαπάνη, η λύση είναι απλή: επιστροφή στη σωματική δραστηριότητα.

Δεν σημαίνει ότι πρέπει να γίνετε αθλητής από τη μια μέρα στην άλλη. Ξεκινήστε με μικρά βήματα: περπάτημα, ποδήλατο, λίγη κηπουρική. Αυτές οι κινήσεις προκαλούν μια υγιή σωματική κόπωση, εντελώς διαφορετική από την πνευματική. Σκεφτείτε το: πώς νιώθετε μετά από έναν μεγάλο περίπατο σε σύγκριση με μια αγχωτική εργάσιμη ημέρα; Δεν είναι το ίδιο, σωστά;

Το κλειδί είναι η σταδιακή πρόοδος και η συνέπεια

Ξεκινήστε με μικρές συνεδρίες των 20 λεπτών.

Εντάξτε την κίνηση στην καθημερινότητά σας: περπατήστε μέχρι τη δουλειά, εκμεταλλευτείτε το μεσημεριανό διάλειμμα για έναν περίπατο.

Με τον καιρό θα αυξήσετε την ένταση και θα νιώθετε καλύτερα στο σώμα σας. Ο ύπνος σας θα βελτιωθεί, με άμεση θετική επίδραση στη συγκέντρωση, στη διάθεση και ακόμη και στη λήψη αποφάσεων.

Με λίγα λόγια, ακόμη κι αν νιώθετε κουρασμένοι, η σωματική δραστηριότητα είναι ο δρόμος που θα σας φέρει λιγότερη κούραση σε βάθος χρόνου.