

HEAD Fișă Educațională

Checklist pentru un somn mai bun



Trezește-te la o oră regulată, inclusiv în weekenduri



Expune-te la lumina naturală în timpul zilei și redu intensitatea luminii seara



Stabilește-ți o rutină pentru fiecare seară



Nu deschideți e-mailurile sau calculatorul seara



Seara, fă o activitate relaxantă, în liniște



Nu consumați stimulente seara (cafea, băuturi energizante)



Mergi la culcare când ești obosit/ă



Practicați activitatea fizică în mod regulat



Nu trebuie să existe televizor în camera în care dormiți



Mănâncă mese ușoare și echilibrate seara



Ai nevoie de o cameră răcoroasă și aerisită



Limitați luminile ecranelor seara și renunțați la aplicațiile stimulatoare

Nu este nevoie să schimbi totul dintr-o dată.

Fii blând cu tine: câte un obicei pe rând, în fiecare lună.

De ce să nu faci din asta o provocare lunară pe tot parcursul anului?

HEAD Fișă Educațională

Paradoxul activității fizice

Multi angajati care lucreaza la birou cunosc acest sentiment: oboseala persistenta, dureri peste tot. Iar atunci cand li se sugereaza sa faca sport, apare un conflict interior: „Sunt deja atat de obosit, cum sa gasesc puterea sa fac miscare?”

Acesta este paradoxul sedentarismului.

Daca iti petreci ziua stand pe scaun, savurand cafea dupa cafea si facand fata presiunilor profesionale, creierul tau este deja suprasolicitat. El gestioneaza un stres intens, ceea ce iti creste ritmul cardiac si tensiunea arteriala. In schimb, corpul tau ramane in repaus total. Este ca si cum ai lasa motorul unei masini sa functioneze pe loc: consuma energie, dar nu produce miscare.

Seara esti epuizat. Dar este aceasta o oboseala sanatoasa si echilibrata? Nu. Creierul tau este extenuat, insa corpul tau duce lipsa de efort fizic. Acest dezechilibru creeaza o confuzie totala care poate provoca tulburari de somn. Creierul tau nu mai stie daca sa se relaxeze sau sa ramana in „mod de lupta”.

O solutie simpla: miscarea

Pentru a regla acest paradox si a echilibra consumul mental cu cel fizic, solutia este simpla: reia activitatea fizica.

Nu inseamna sa devii sportiv peste noapte. Incepe cu pasi mici: mersul pe jos, mersul pe bicicleta, putin gradinarit. Aceste miscari creeaza o oboseala fizica sanatoasa, foarte diferita de cea mentala. Gandeste-te: compara starea ta dupa o plimbare lunga cu cea pe care o simti dupa o zi de munca stresanta. Nu e acelasi lucru, nu-i asa?

Cheia sta in progresivitate si repetitie.

- Incepe cu sedinte scurte de 20 de minute
- Integreaza miscarea in rutina zilnica: mergi pe jos la serviciu, profita de pauza de pranz pentru a te plimba.

Cu timpul, vei putea creste intensitatea si te vei simti mai bine in corpul tau. Vei dormi mai bine, ceea ce va avea un impact direct asupra concentrarii, starii de spirit si chiar capacitatii de a lua decizii.

Pe scurt, chiar daca te simti obosit, drumul activitatii fizice este cel care iti va aduce pe termen lung mai putina oboseala.