

Razlozi loseg spavanja

Teškoce sa spavanjem javljaju se iz više razloga. Problemi sa spavanjem obicno pocinju sa nesredjenim zivotnim okolnostima, kao sto su bolest ili smrt u porodici, saobracajna nesreca, zastrasujuce zivotne situacije, povecana zabrinutost na poslu ili u kuci.

Uznemiravajuće misli prouzrokovane traumatskim događajima, uznemirenost ili depresija mogu uticati na Vas san. Na primjer anksiozni (uznemireni) ljudi mogu imati teškoce da zaspu. Ljudi koji su depresivni mogu ponekad lakse da zaspu, ali se bude u ranim jutarnjim satima.

Traumatske ili stresne situacije mogu da se promijene, ali navike koje ste razvili cesto ostaju. Kada su se uznemiravajuće navike vezane za san jednom razvile, može biti tesko da ih se oslobodite.

Briga da ne mozete spavati je vjerovatno najcesci uzrok nespavanja.

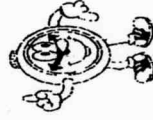
Razgovor sa savjetnikom cesto može da pomogne, ukoliko ne možete da spavate zbog uznemirujucih osjecanja, briga ili tuge. Savjetnici su obuceni profesionalci, koji su u mogućnosti da Vam pomognu tako sto cete "govoriti (prolaziti) kroz" Vas problem.

12 tacaka za Bolje spavanje nocu



1. Idite u krevet jedino kada ste pospani.

2. Idite u krevet i ustanite svakoga dana u isto vrijeme.



3. Organizujte ritual vremena za spavanje, na primjer vecerajte, sredite kuhinju, istusirajte se, operite zube i onda otiđite u krevet.

4. Neka Vam je soba dobro provjetrena, i svjeza, ne mnogo vruca i svjetlo zagaseno.

5. Pokusajte da ostanete u jednoj poziciji u krevetu. Nastojte da se ne prevrcete i okrecete.

6. Smanjite dopiranje stimulansa, prouzrokovanih svjetlom ili bukom. Zapusite usi ili generator koji proizvodi neregularnu buku; stalna zvuk ili talasa.

7. Nemojte citati ili gledati TV iz kreveta. Vas krevet je za spavanje.

USTANITE, UKOLIKO STE SE PROBUDILI!

Ukoliko ste se probudili u sred noci i ne mozete ponovo da zaspete u narednih 20-30 minuta, ustanite iz kreveta prošetajte po kuci, popijte nesto sto ne sadrzava kofein ili alkohol kao sto je vruce mlijeko i pokusajte da primjenite relaksacionu

8. Ne gledajte na sat i ne racunajte koliko spavate. Ove aktivnosti Vas stimulisu i odrzavaju budnim.

9. Ne jedite neposredno prije odlaska u krevet. Jedite 2-3 sata pre odlaska u krevet. Nastojte da ne jedete (cips, keks, kikiriki, bademe i slicno) u krevetu.

10. Zaobidjite kofein u kafi i caju, alkohol i cigarete prije spavanja. Oni su stimulansi i prouzrokovace teskoce sa spavanjem.

11. Vježbajte u toku dana. Rani poslepodnevni sati su dobri za

vježbu, ali izbjegavajte fizicke aktivnosti prije odlaska u krevet.

12. Ne dremuckajte u toku dana, ukoliko niste dobro spavali. To ce Vam samo otezati da uvece zaspite.