

Cum sa combati insomnia fara a recurge la medicamente

Articol de: anca axenia

Una dintre consecintele directe si puternic resimtite ale stresului cotidian este insomnia, care se manifesta fie prin imposibilitatea de a adormi, fie prin somn agitat, cu treziri frecvente si urmate de stari de nervozitate. Si ce faci pentru a adormi? Cel mai usor este sa recurgi la somnifere! Inainte de a da atacul la dulapiorul cu medicamente si a scotoci cu febrilitate in cautarea somniferelor, ce-ar fi sa incerci alte cateva remedii ale insomniei, mult mai simple, eficiente si deloc nocive?

Specialistii americani sustin ca somnul indus prin medicamente nu este unul sanatos deoarece organismul este fortat sa reactioneze si, chiar daca vei dormi "bustean", foarte probabil te vei trezi mult mai obosita si cu senzatia ca plutesti in ceata. Dimpotriva, dupa un somn natural vei fi odihnita, plina de energie si activa.

Sfaturi pentru a adormi usor si a avea un somn sanatos

- Inainte de a te pregati de culcare, asigura-te ca esti linistita, calma si relaxata si ca mintea ta s-a eliberat de stresul si problemele acumulate peste zi. Asculta muzica lenta, aeriseste bine camera si evita sa te uiti la televizor. Stinge lumina, lasand doar o veioza si citeste ceva placut - dar nu un roman captivant, pentru ca efectul va fi exact opus!
- Incearca sa-ti stabilesti un program zilnic in privinta orei de culcare si de trezire. Stim ca uneori este imposibil, dar straduieste-te sa-l respecti cat mai des. Organismul se va adapta ritmului impus de tine si cu timpul vei observa ca, pe masura ce se apropie ora stabilita pentru culcare, ti se face somn. Ceasul tau biologic functioneaza! Si, pentru ca a venit vorba de ceas - daca ai unul cu cadran luminos, ai grija sa nu se afle in aria ta vizuala.
- Daca "ai dat stingerea" de peste 15 minute si continui sa te foiesti in pat, in asteptarea somnului, renunta pe moment. Nu vei face decat sa te iriti si

sa te enervezi inutil. Aprinde veioza si incearca sa citesti ceva. Eventual bea un pahar de lapte cald sau o ceasca de ceai de tei. Foarte probabil, nici nu vei sti cand te-a "furat" somnul...

- la o cina usoara, evita alimentele consistente sau bogate in grasimi - procesul de digestie va fi de lunga durata si organismul nu se va putea relaxa. Si, bineinteles, evita cofeina, ceaiul si tigara dupa ora 18. Un pahar de vin rosu? Te va ajuta sa te relaxezi si vei avea un somn profund, dar nu uita ca tot ce e mult strica. Daca exagerezi, te vei trezi cu o durere de cap cumplita.

- Exerciitiul fizic va contribui la oxigenarea creierului si te va ajuta sa dormi linistita, insa numai daca momentul ales este potrivit. Cu alte cuvinte, sportul este ideal la primele ore ale diminetii. Daca vei iesi la jogging sau la sala de fitness spre sfarsitul zilei, risti sa suferi de insomnie in noaptea respectiva. Explicatia este ca, prin exercitiu, organismul are mai multa energie.

Somnul insuficient sau neodihnitator poate cauza probleme de sanatate mai serioase decat am crede. De asemenea, vor scadea memoria si capacitatea de concentrare, depresia isi va gasi un "teren" solid pentru a se instala si vom fi expusi la diferite afectiuni - deoarece imunitatea organismului va scadea.

Daca observi ca problema insomniei persista mai mult de o luna - chiar daca ai aplicat sfaturile anterioare - este recomandabil sa ceri sfatul unui medic. Dar probabil ca nu va fi cazul, asa incat iti dorim somn usor!

Taguri articol: insomnia, medicamente, Exerciitiul fizic,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

