

# Pihentető alvás

## Tanácsok pihentető alváshoz

– legyen rendszer abban, mikor alszunk el, leginkább éjfél előtt, hogy a hajnali 2-3 órás időszakban már 1-2 NREM (NREM= non rapid eyes movement) fázison átmenjen szervezetünk. Legjobb, ha sikerül kialakítani egy napi ritmust, amit 1 maximum 2 órával érdemes hétvégén, illetve az évszaktól függően a nappali világossághoz igazítani. Nyáron, mikor nem kell iskolába menni, nem biztos, hogy ugyanolyan könnyű este 8-kor lefeküdni, mint télen, amikor kint sötét van már.

– találjunk ki valami esti rutint, amit mindig ugyanúgy csinálunk elalvás előtt. Ez az esti szertartás tudatja az aggyal, hogy a pihenés következik. Ha elalvás előtt olyan tevékenységet folytatunk, ami felpörgeti az agyat, akkor csak úgy tudunk elaludni, amikor már teljesen kifáradt az agyunk. Tipikus, hogy este 8 után csinálunk még aktív dolgokat, legyen az rendrakás, vasalás vagy csetelés a neten a barátokkal. Így este 10-kor még nem vagyunk álmosak, az agy bekapcsolva marad. Míg, ha a vacsora utánra olyan tevékenységeket teszünk, amik megnyugtatóak, nem igényelnek túl nagy fizikai aktivitást, nem fárasztják túlzott mértékben az agyat, akkor könnyen és pihentetően fogunk elaludni. (Egyébként ezt gyereknél lehet a legjobban megfigyelni, akik amikor érzik, hogy fáradnak, tudják, hogy le kell majd feküdniük és ha nincs meg az esti szertartás, akkor maguktól inkább szaladgálós játékot játszanak, amit a teljes kimerülésig folytatnak és a végén a legkülönbözőbb pózban, helyen alszanak el. Míg, ha megvan az esti tevékenység menete, a lecsendesedés, olvasgatás vagy kártyajáték, akkor az elalvás is könnyebb.)

– lefekvés előtt 3 órával együnk utoljára, ha egész nap megfelelően étkezünk, akkor este már nem leszünk éhesek. (Ha mégis megéhezünk mindenféleképpen keveset együnk valami

könnyen emészthető ételből)

– elalvás előtt 1 órával csökkentsük a fény és zaj forrásokat, kapcsoljuk le a nagy villanyt és helyette a kislámpa égjen. Kapcsoljuk ki a háttér tévét vagy legalább halkítsuk le.

– szánjunk 5-10 percet rá, hogy végiggondoljuk a napunkat (elevenítsük fel az aznapi kellemes élményeket, írjuk ki magunkból az esetleges dühünket). Tervezzük meg a következő napot, (írjuk le a feladatokat, fogalmazzuk meg a motivációinkat, írjuk le mitől lesz szép az a nap.)

– a fekhely legyen kényelmes ágy (ha derék vagy hátfájással ébredünk, valamit módosítani kell), Az ágynemű tapintata legyen kellemes és az évszaknak megfelelő vastagságú. Figyeljünk a fekhely elhelyezkedésére is, néha egy szobaátrendezés sokat segít abban, hogy könnyű legyen az elalvás és pihentető az éjszaka. Mikor reggel felébredünk, a látvány legyen valami kedves dolgot, amit először meglátunk.

– fontos a helyiség hőmérséklete, a 18 fok az ideális, de nyáron figyeljünk rá, hogy az egész éjjel zúgó ventilátor lehet többe zavar az alvásban, mint a meleg. Télen szellőztessünk lefekvés előtt néhány percig.

– naplózzuk alvási szokásaink, írjuk le tapasztalatainkat, időnként elevenítsük fel, hogy mit változtattunk (gyakran egy régi szituáció megjelenésével visszatér a régi szokás, szinte észrevétlenül). Próbálgassuk a változásokat, pontozzuk a pihenést, ez segít kialakítani a számukra optimális körülményeket.

Szép álmokat kívánok!