

SKRB ZA ZDRAVJE IN SPROŠČANJE

Poleg telesne aktivnosti je tudi spanje izrednega pomena

Priporočila NIJZ-ja za zdravo spanje:



Za odrasle je priporočenih **vsaj 7 ur** spanja. Manj kot 6 ur spanja lahko negativno vpliva na zdravje, počutje, učinkovito delo in kakovost življenja.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

10 PRIPOROČIL ZA ZDRAVO SPANJE ODRASLIH



- 1** Vedno hodite spat ob isti uri in tudi vstajajte ob isti uri.
- 2** Če imate navado zadremati čez dan, naj bo počitek kratek (do 45 minut).
- 3** Izogibajte se pitju alkoholnih pijač in ne kadite.
- 4** Izogibajte se kofeinu šest ur pred spanjem. Vsebujejo ga kava, pravi/zeleni čaj, energijske in nekatere osvežilne pijače ter temna čokolada.
- 5** Izogibajte se mastni, pekoči ali sladki hrani. Morebiten obrok pred spanjem naj bo lahek, lažje prebavljiv.



- 6** Redno se ukvarjajte s telesno dejavnostjo, vendar ne tik pred spanjem.
- 7** Uporabljajte primerno ležišče, vzglavnik in posteljnino.
- 8** Ugotovite, katera je najbolj prijetna temperatura spanja za vas in spalnico vedno dobro prezračite.
- 9** Ugasnite vse moteče zvoke in zatemnite sobo najbolj, kot je možno.
- 10** Posteljo namenite samo spanju in spolnosti. Ne uporabljajte je kot delovno sobo ali telovadnico.

Vir: prirejeno po Mednarodni zvezi za medicino spanja (WASM)

Izdal: NIJZ, marec 2020

SPROŠČANJE

Zmanjša utrujenost – če se skozi vsakodnevno življenje zmorete prebijati brez odvečne napetosti.

Izboljša učinkovitost – vaša učinkovitost pri delu, športu ali glasbi se lahko poveča s pomočjo samozavedanja in nadzora napetosti.

Zmanjša bolečino – bolečina se lahko pojavi kot posledica napetosti (glavobol, bolečine v hrbtu). Sproščanje vam lahko pomaga povečati prag bolečine in zmanjšati moč bolečine.

Spoprijemanje s stresom – sproščanje vam pomaga pri zmanjševanju učinkov stresa ter učinkovitem dihanju.

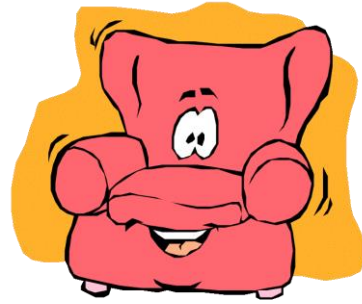
Izboljša spanje – omogoči vam, da ste mirni in sproščeni.

Izboljša samozavest – poveča vaše samozavedanje in zmožnost spoprijemanja z vsakodnevnim življenjem.

Izboljša medosebne odnose – ko ste sproščeni in samozavestni, se je lažje povezovati z drugimi ljudmi.

Meditacija je tehnika globokega sproščanja in umirjanja. Nekateri učinki dolgotrajne vadbe: lajšanje simptomov tesnobe in depresije, lajšanje stresa, izboljšanje samospoštovanja, izboljšanje energijske ravni.

VAJA SPROŠČANJA: ČAROBNI NASLONJAČ



Vsakdo med nami ima na primer priljubljeni naslonjač ali najljubši prostor v dnevni ali delovni sobi.

Je to odvisno od naslonjača? Ne, TO JE odvisno od spominov in čustev, ki so povezani z njim.

Svoj priljubljeni naslonjač lahko napolnite z dobrimi občutki in ga tako naredite za svoj čarobni naslonjač.

Napolnite ga lahko z natanko tistimi občutki in viri moči, ki jih potrebujete.

Kako to storite?

1. Vzravnano sedite v naslonjač ali na izbrani stol. V spomin si prikličite dogodek, ko ste bili posebno sproščeni. Lahko tudi za druga čustvena stanja (samozavestni, zbrani, mirni ...), a danes bomo vadili sproščenost

- * - Kakšno sliko vidite? Če se dobro počutite miže, je dobro, da mižite in si predstavljate, kako ste sproščeni. Bodite pozorni kako vidite dogodek, kjer ste sproščeni, so kakšne barve, je slika velika mala? Je pri miru ali se dogaja?
- * - Kaj slišite, ko ste tako sproščeni?
- * Mogoče se je pojavil kakšen vonj ali okus povezan z dogodkom, kjer ste zelo zelo sproščeni?
- * Kaj natančno ste takrat občutili? Uživajte popolnoma v tem občutku.

2. Občutite še enkrat zares intenzivno ta dober občutek. Uživajte v njem, ko je najmočnejši, globoko vdihnite, se uživaško nagnite nazaj in globoko izdihnite.

3. Naš um se hitro uči in zdaj se je na primer naučil: Ta stol pomeni sproščenost. Ko boste naslednjič potrebovali občutek sproščenosti, sedite na ta stol in podoživite ta občutek, ki ste ga danes doživeli.

- * Ponovite to vajo 5-krat, potem pa vstanite in opravite kakšno drobno opravilo v hiši ali sobi, nato se vrnite in preverite čarovnijo. Sedite na stol, globoko vdihnite, se nagnite nazaj, predstavljajte si notranje podobe, poslušajte zvoke, izdihnite in – kaj se zgodi?
- * Čarovinja! Deluje? Če je odgovor DA, čestitke! Če je NE, ponavljajte, dokler ne deluje – saj veste, vaja dela mojstra.

LAHKO UPORABITE TUDI **SPROŠČANJE Z DOMIŠLIJO**

- udobno se namestimo in se v mislih postavimo v kraj, kjer nam je lepo, kjer smo srečni, sproščeni in varni. Lahko je to dejanski kraj, kjer smo že kdaj bili ali pa je čisto domišljjski.
- Zapremo oči in si predstavljamo okolico – tako ostanemo 2 minuti)
- Pozorni smo na slike, ki jih ob tem vidimo, na glas ali glasbo, ki jo mogoče slišimo. Ozavestimo tudi občutke na koži.
- Kraj lahko zapustite kadarkoli želite, le oči odprite in se zavejte, kje se nahajate.

Nekaj primerov vodenega sproščanja:

- * <https://www.youtube.com/watch?v=iNXwzFFwxSs>
- * https://www.youtube.com/watch?v=Qg1vY40l_2s
- * <https://www.youtube.com/watch?v=JBGGOFriYjQ>

seveda lahko najdete tudi svoje.

Dve vaji progresivne mišične relaksacije z namenom sprostitve

To je tehnika, pri kateri preko napenjanja in sproščanja mišic aktivno spoznamo svoje telo in se tako sprostimo.

Z vajo se razvije čut, ki nam pomaga prepoznati napetost v telesu. Ko se te napetosti zavedamo, jo lahko sprostimo. Tehnika lahko pomaga pri izboljšanju koncentracije, izboljšuje občutek nadzora nad razpoloženjem, blaži tenzijske glavobole,...

- a) mišično sproščanje (napnemo vse mišice), zadržimo dih – štejemo do 5 in izdihnemo ter sprostimo vse mišice. Ko smo sproščeni smo pozorni na dogajanje v posameznem organu.
- b) Postopno mišično sproščanje

Sedite v udoben stol. Poskrbite za to, da vas ne bodo motili drugi zvoki. Če sedite, naj vam roke počivajo na naslanjalu za roke, stopala pa naj bodo plosko na tleh. Naj vam bo prijetno.

Zaprte oči. Občutite, kako stol podpira vse vaše telo – vaše noge, roke in glavo. Če občutite napetost, jo začnite sproščati. Dvakrat globoko in počasi vdihnite – naj napetost prične odtekati iz vas.

Postanite pozorni na svojo glavo – opazite, kakšen občutek imate v čelu. Izpustite vsakršno napetost in občutite, kako vaše čelo postaja gladko in široko. Naj vas zapusti napetost okrog vaših oči, ust, lic in čeljusti. Naj se vam zobje malce razklenejo. Občutite, kako napetost popušča.

Osredotočite se na svoj vrat – naj vam stol odvzame breme teže vaše glave. Občutite, kako se vam ob tem sprosti vrat. Zdaj je vaša glava težka in mlahava. Ramena nežno spustite navzdol. Zdaj so širša, vaš vrat pa daljši.

Opazite občutek v telesu, ko se pričnete sproščati. Uživajte v tej sproščenosti.

Postanite pozorni na svoje roke in dlani. Zdaj so težke in mehke.

Pomislite na hrbet – od vratu do bokov. Pustite, da napetost popusti. Sprostite svoje boke, noge in stopala in jim pustite, da se obrnejo navzven. Opazite, kako vas preveva občutek sproščenosti.

Pomislite na dihanje z vsakim vdihom in izdihom ste bolj in bolj sproščeni.

Zdaj se počutite popolnoma sproščeni in težki. Bodite pri miru in se osredotočite na počasno, ritmično dihanje. Ostanite nekaj časa v tej sproščenosti in uživajte.

Ko želite, preštajte nazaj od 5 do 1 in odprite oči. Pomigajte s svojimi prsti na rokah in nogah, globoko vdihnite in se pretegnite. Naredite kratek premor preden počasi vstanete.



