

24 Μαρτίου 2023

Οι ειδικοί λένε ότι υπάρχουν πέντε γλώσσες ύπνου. Ας δούμε ποια μιλάμε

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



ALINA KOSTRYTSIA VIA GETTY IMAGES

Για να μπορέσουμε να βελτιώσουμε τον ύπνο μας.



ALINA KOSTRYTSIA VIA GETTY IMAGES

Δυσκολευόμαστε να κοιμηθούμε καλά; Λοιπόν, υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να μην «ακούμε» τη γλώσσα του ύπνου μας.

Ας εξηγηθούμε: Σύμφωνα με την κλινική ψυχολόγο ύπνου δρ. Σέλμπι Χάρις και την εφαρμογή ύπνου και διαλογισμού Calm, θα μπορούσαμε να κοιμηθούμε καλύτερα τη νύχτα, προσδιορίζοντας ποια είναι η γλώσσα του ύπνου μας και, στη συνέχεια, προσαρμόζοντας τη ρουτίνα πριν τον ύπνο γύρω από αυτήν.

Σύμφωνα με την ειδικό ύπνου υπάρχουν πέντε γλώσσες ύπνου:

Ο προικισμένος ύπνος

Ο αγχωμένος ύπνος

Ο ρουτινιάρικος ύπνος

Ο πολύ ζεστός για να τον αντέξουμε ύπνος

Ο ελαφρύς ύπνος

«Το να μπορέσουμε να προσδιορίσουμε σε ποια/ες (ή σε ποιον συνδυασμό) κατηγοριών εμπίπτουμε, θα μας βοηθήσει να ξέρουμε πού να εστιάσουμε τις προσπάθειές μας για να βελτιώσουμε τον ύπνο μας», λέει η Χάρις.

«Η βασική υγιεινή του ύπνου είναι πάντα χρήσιμη για όλους, αλλά είναι σημαντικό να εστιάσουμε σε ορισμένες τεχνικές (ύπνου) σε σχέση με άλλες από την αρχή, δεδομένου του ιδιαίτερου στυλ ύπνου μας».

Ας διαβάσουμε παρακάτω για να μάθουμε το δικό μας και να ανακαλύψουμε πώς θα πρέπει να είναι η ιδανική ώρα για ύπνο (και πιθανότατα να κάνουμε έναν σοβαρό έλεγχο για την υγιεινή του ύπνου μας).

Ο αγχωμένος ύπνος: Οι ανήσυχες σκέψεις μας κρατούν ξύπνιους τη νύχτα. Έχουμε έναν απασχολημένο εγκέφαλο τη νύχτα, γεμάτο με «τι θα γινόταν» και «θα έπρεπε». Αναφέρουμε συχνά προβλήματα με την «απενεργοποίηση» του εγκεφάλου του για να κοιμηθούμε, ή ξυπνά στη μέση της νύχτας με έναν απασχολημένο εγκέφαλο.

Αυτές μπορεί να είναι τυχαίες σκέψεις ή ανησυχίες για πράγματα που συμβαίνουν στη ζωή και στο μέλλον, είτε βασίζονται στην πραγματικότητα... είτε όχι.

Ιδανικό σενάριο ύπνου: Το ιδανικό σενάριο είναι μια έντονη ρουτίνα, που δίνει χρόνο να ηρεμήσει τόσο ο εγκέφαλος και το σώμα πριν τον ύπνο. Ας διατηρήσουμε το δωμάτιό μας ήσυχο, σκοτεινό, δροσερό και άνετο. Ενώ ορισμένα αρωματικά έλαια και σπρέι μπορεί να μην είναι θεραπεία για τον ύπνο, η λεβάντα έχει αποδειχθεί χρήσιμη για να χαλαρώσει τον εγκέφαλο και το σώμα, επιτρέποντάς μας να προετοιμαστούμε καλύτερα για ύπνο.

Ο προικισμένος ύπνος: Μπορούμε να κοιμηθούμε οπουδήποτε κι οποτεδήποτε. Συχνά υπερηφανευόμαστε για την ικανότητά μας να κοιμηθούμε εύκολα σε κάθε κατάσταση. Πηγαίνουμε στο κρεβάτι και κοιμόμαστε (αμέσως), αλλά επίσης λατρεύουμε να κάνουμε τη σιέστα μας κατά την διάρκεια της ημέρας.

Ιδανικό σενάριο ύπνου: Ο «προικισμένος» συχνά νιώθει ότι μπορεί να κοιμηθεί οπουδήποτε, ανεξάρτητα από τις περιστάσεις. Αν και αυτό μπορεί να ισχύει, είναι ακόμα καλύτερο να βελτιστοποιήσουμε τον ύπνο μας (και να θυμόμαστε, ο τέλειος ύπνος δεν είναι πάντα εγγύηση!) διατηρώντας την κρεβατοκάμαρά μας ήσυχη, σκοτεινή, δροσερή και άνετη όσο πιο συχνά γίνεται.

Ο ρουτινιάρικος ύπνος- Αυτός με τη συνταγματική ρουτίνα

Ο «ρουτινιάρικος ύπνος» τείνει να είναι πολύ άκαμπτος σχετικά με τις συμπεριφορές και τις καταστάσεις που περιβάλλουν τον ύπνο και συνήθως. Αν κάτι είναι έξω από την τυπική ρουτίνα της νύχτας, ανησυχούμε ότι δεν θα μπορέσουμε να κοιμηθούμε και το άγχος μας για τον ύπνο μπορεί ακόμη και να μας κρατήσει σε εγρήγορση.

Ideal sleep scenario: Ενώ θέλουμε να ακολουθούμε τη σωστή υγιεινή ύπνου (ένα δροσερό, σκοτεινό, ήσυχο δωμάτιο είναι ιδανικό), η εστίαση σε «τέλειες» συνθήκες μπορεί πραγματικά να αυξήσει την ανησυχία μας για τον ύπνο. Ας προσπαθήσουμε να είμαστε εντάξει όταν τα πράγματα δεν είναι πάντα τέλεια, όπως όταν ταξιδεύουμε. Ας βρούμε ένα στρώμα άνετο για εμάς, κλινοσκεπάσματα που μας αρέσουν, ένα σκοτεινό δωμάτιο. Αλλά μην είμαστε πολύ δεσμευμένοι σε αυτό σε περίπτωση που αλλάξει κάτι!

Ο πολύ ζεστός για να τον αντέξουμε ύπνος

Ξυπνάμε συχνά ιδρωμένοι και δυσκολευόμαστε να κοιμηθούμε ως αποτέλεσμα της υπερβολικής ζέστης. Βλέπουμε συχνά αυτό το στυλ ύπνου σε γυναίκες που περνούν την περιή/εμμηνόπαυση και έχουν εξάψεις. Μερικές φορές μπορεί ακόμη και να πάμε για ύπνο νιώθοντας άνετα – ή ακόμα και να κρυώνουμε! – και μετά, να ξυπνάμε μέσα στη νύχτα ιδρωμένοι ή να πετάμε τα σκεπάσματά μας.

Ιδανικό σενάριο ύπνου: Η καλύτερη κατάσταση ύπνου για αυτή την περίπτωση είναι να διαθέτουμε μια πραγματικά δροσερή κρεβατοκάμαρα, στρώματα που απομακρύνουν τον ιδρώτα, ρούχα και σεντόνια/ανακουφιστικά. Υπάρχουν στρώματα ψύξης που μπορούμε να αγοράσουμε καθώς και στρώματα που δεν κρατούν τόσο θερμότητα.

Ο ελαφρύς ύπνος: Ποτέ δεν ξεκουραζόμαστε κι είμαστε συνέχεια κουρασμένοι. Μπορεί να κοιμόμαστε όλη τη νύχτα, αλλά βρίσκουμε ότι ο ύπνος μας δεν είναι ποτέ αρκετά «βαθύς». Ξυπνάμε νιώθοντας στραγγισμένοι και σαν να μην έχουμε λάβει τα οφέλη ενός καλού βραδινού ύπνου. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε διάφορους λόγους, είτε οι ουσίες/τα φάρμακα διευκολύνουν τον ύπνο μας, είτε δεν δίνουμε προτεραιότητα στον ύπνο ή ακόμα και σε διαταραχές ύπνου όπως υπνοβασία/ομιλία στον ύπνο, ανήσυχια πόδια ή τρίξιμο των δοντιών.

Ιδανικό σενάριο ύπνου: Καλό είναι να βεβαιωθούμε ότι έχουμε ένα δροσερό, σκοτεινό, ήσυχο δωμάτιο και ένα άνετο στρώμα. Δεδομένου ότι μπορεί να είμαστε πιο ευαίσθητοι στο φως και τον ήχο, είναι καλύτερο να λύσουμε αυτά τα ζητήματα – καθώς και να βρούμε ένα στρώμα που είναι πραγματικά άνετο για εσάς και τον σύντροφό μας στο κρεβάτι.

Πηγή: [huffingtonpost.gr](https://www.huffingtonpost.gr)