

5 greșeli care îți afectează somnul și cum să le corectezi

Un ghid practic pentru un somn odihnitor.



În acest e-book vei descoperi cele
mai frecvente greșeli care
sabotează odihna ta și soluții
simple pentru a le corecta.

Chiar și mici ajustări pot avea un
impact uriaș asupra calității
somnului.



CITEȘTE, APLICĂ, ȘI BUCURĂ-TE
DE NOPTI MAI LINIȘTITE ȘI ZILE
MAI PRODUCTIVE

Cele mai frecvente greșeli care îți
afectează somnul și cum să le corectezi

1

Folosești telefonul sau alte ecrane înainte de culcare

Problema : Lumina albastră emisă de ecrane reduce producția de melatonină, principalul hormon care te ajută să adormi.

Soluții:

- Oprește dispozitivele cu cel puțin 1 oră înainte de somn.
- Folosește funcția Night Shift sau ochelari care filtrează lumina albastră.
- Lasă telefonul în altă cameră sau pune-l într-un loc din dormitor în care nu îl vezi pentru a nu te tenta să îl iei.
- Înlocuiește timpul pe telefon cu o activitate liniștitoare (citit, meditație, scris în jurnal).

2

Dormi într-o cameră cu lumină sau zgomot

Problema : Chiar și lumina slabă sau zgomotul de fundal pot fragmenta somnul.

Soluții:

- Folosește draperii opace și o mască de somn.
- Creează liniște totală sau utilizează un dispozitiv de sunete albe pentru a masca zgomotele.
- Folosește o lumină caldă și becuri cu posibilitatea de reglare a intensității luminii.
- Folosește dopuri de urechi.
- Stabilește cu membri familie ore de liniște.

3

Consumi cafeină sau alcool prea târziu

Problema : Cafeina stimulează sistemul nervos, iar alcoolul, deși te poate face să adormi, scade calitatea somnului profund.

Soluții:

- Evită cafeaua cu cel puțin șase ore înainte de culcare.
- Stabilește o anumită oră până la care să consumi cafea.
- Ultima băutură cu alcool să fie cu cel puțin o oră înainte de culcare.
- Înlocuiește băuturile seara cu ceaiuri relaxante (mușețel, lavandă, valeriană).
- Dacă totuși bei alcool în apropierea orei de culcare, optează pentru o băutură cu o concentrație cât mai scăzută.

4

Nu ai o rutină de somn constantă

Problema: Somnul dezordonat perturbă ceasul biologic al corpului.

Soluții:

- Culcă-te și trezește-te la aceeași oră, chiar și în weekend și în vacanță.
- Creează o rutină relaxantă înainte de somn (citit, baie caldă).
- Dezactivează funcția de amanare a alarmei de dimineață.
- Fă-ți patul în fiecare dimineață și păstrează dormitorul cât ordonat astfel încât atunci când mergi la culcare să găsești un mediu cât mai plăcut și relaxant.

5

Gândurile de peste zi sau pentru ziua următoare te împiedică să adormi

Problema: Dacă au trecut 20 de minute de când te-ai pus în pat și nu ai adormit, creierul va începe să asocieze dormitorul cu o zonă în care ești treaz(ă) și activ(ă).

Soluții:

- Menține dormitorul doar pentru somn și sex.
- Scrie o listă listă cu lucruri de făcut pentru următoarea zi.
- Ține un jurnal pentru a-ți face ordine în gânduri.
- Dacă nu poți adormi, mergi în altă cameră și revino când îți se face somn.
- Citește o carte relaxantă înainte de somn, fă-ți un ceai (valeriană, lavandă, mușetel), practică exerciții de respirație.

CORECTAREA ACESTOR GREȘELI ESTE PRIMUL PAS
SPRE UN SOMN MAI BUN.

ORICE MICĂ SCHIMBARE CONTEAZĂ!



SOMN UŞOR!

