

גיליון התעמלות עזרה להרדם



כאשר אנו מתקשים להירדם, אנו מהר נרגיש פלישה כלפי אירועי חיינו. לאחר מכן אנו מתחילים לחקור את עצמנו, לחוות חרדות... לא משנה מה המיקום במיטה, הגוף מסרב לישון

אנחנו יותר ויותר מתוחים. אם יש לנו אופי חרד, אנחנו יכול אפילו להתחיל להדגיש בלחץ שינה שלא תספק ערנות ליום למחרת. ...

לכן עלינו לזכור שכמעט שום דבר לא יכול לתקן כלום במהלך הלילה ולהפך, לחשוב ושוב לחשוב על הבעיה יגדיל את הבעיה, יגרום לה להיות מפחידה יותר. המיטה היא לא המקום לנסות לפתור את הקשיים, שינה מחלימה עוזרת למוח ולמחשבות בריאות. להיזכר בזה לפעמים בעצמו עוזר להירדם.

מצד שני, לפעמים, אפילו בזיכרון זה, אנחנו עדיין לא יכולים להירדם. לאחר מכן רצוי « לשקר » לגופנו כדי שלא ייגדלו המתח והעייפות. אכן, אם איננו יכולים להכריח אותו להירדם, אנחנו יכולים להכריח אותו להכניס את עצמו למצב « מנוחה » כלומר להשתחרר ולהירגע ולכן להיות במצב התאוששות כמו במהלך השינה. להלן תרגיל מומלץ כדי להשיג מצב שלם של מנוחת הגוף:

לשכב על גב, עיניים עצומות, שתי הרגליים טיפה רחוקות אחד מהשניה והזרועות לאורך כל הגוף.

נא להתרכז בכל אחד מחלקי הגוף, אחד אחד כדי להירגע ונתחיל עם הפנים לפי הסדר הבא: מצח - גבות - לסתות - לשון - גרון - כתפיים - זרוע אחת ואז השנייה - בטן - רגל אחת ואז השנייה כולל הקרסוליים - רגליים.

כדי לשפר את מנוחת חלקי הגוף, מומלץ, בעת הצורך, לכווץ אותו כדי לזהות בבירור את שני המצבים האפשריים של חלקי הגוף.

ברגע שהגוף משוחרר, כדי לחקות בצורה הטובה ביותר את מצב השינה ולהמשיך להונות את גופנו, עלינו להפחית את הדופק שלנו ככל האפשר ולכך ישנם תרגילי נשימה. להלן אחד מהם:

- לשכב על הגב, עיניים עצומות, רגליים מעט רחוקות זה לזה וידיים מונחות על הבטן.
- ואז לשאף אוויר על ידי נפיחות הבטן וספירה בו זמנית עד 4 הכי לאט שאפשר.
- חסום את נשימתו למשך מספר שניות.
- ואז, תנשף לאט לאט דרך הפה, כאילו אנחנו נושפים בקש, ותספר שוב עד 4 לאט.
- חזור על אותו תרגיל עשר פעמים.

קורה שמנסים לרמות לגוף ובכך נופל הרבה פעמים בהירדמות אמיתית. אם לא, זה לא משנה, לפחות הצעת לגופך ולמוחך הזדמנות להיות במצב של התאוששות ומנוחה, מצב קרוב לזה של שינה, אך בכל זאת תקבלו תחושה גדולה של מנוחה.

תזכורת:

בכל מקרה, תמיד חשוב לזכור שבמקרה של קשיי הירדמות, אנו מחפשים להשיג מצב של מנוחה קרוב לזה של שינה, לכן יש צורך להישאר בחושך, אך גם לא להכניס את עצמך אל מול מסך (טלוויזיה, ניידים, מחשבים, ...). אלה ממריצים למוח ולכן הם בניגוד למה שאנחנו מחפשים לגופנו ולמוחנו: מנוחה.

בנוסף, על מנת לא להגביר את החרדה של חוסר שינה, עדיף שלא תסתכל על השעה וכך להסתיר או לכבות את המכשירים שיכולים לתת לך מושג לגבי השעה (שעון מעורר, מחשב נייד וכו').