

ΥΠΝΟΣ, ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ & ΝΥΧΤΕΡΙΝΗ ΥΠΕΡΕΝΤΑΣΗ

Δεν μπορώ να κλείσω το μυαλό μου και να ξεκουραστώ

ΚΑΝΕ ΑΥΤΟ ΤΩΡΑ — 90 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ

1

Σταμάτα να ελέγχεις την ώρα

Γύρισε το ρολόι ή άφησε το κινητό μακριά. Οι συνεχείς υπολογισμοί «πόσες ώρες μένουν» κρατούν τον νου σε επιφυλακή.

2

Χαμήλωσε τα ερεθίσματα

Μείωσε το φως, τη θερμοκρασία αν μπορείς και τον ήχο. Μην ανοίξεις ειδήσεις, εργασία ή έντονη συζήτηση.

3

Άδειασε μία ανοιχτή σκέψη

Γράψε: «Αυτό που φοβάμαι ότι θα ξεχάσω είναι...». Δίπλα βάλε την πρώτη ώρα που θα το δεις αύριο.

4

Μην πιέζεις τον ύπνο

Πες: «Δεν χρειάζεται να κοιμηθώ με το ζόρι· μπορώ να ξεκουράζομαι». Άφησε σαγόνι, ώμους και παλάμες πιο χαλαρά.

5

Αν παλεύεις, άλλαξε χώρο

Σήκω και κάνε κάτι ήσυχο σε χαμηλό φως. Επέστρεψε στο κρεβάτι όταν νιώσεις πιο νυσταγμένος/η.

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΑΠΟΨΕ

«Δεν κυνηγώ τον ύπνο. Δημιουργώ συνθήκες για να έρθει».

1. Ο ύπνος είναι διαδικασία — όχι διακόπτης

Το σώμα χρειάζεται αρκετή πίεση ύπνου, σταθερά σήματα ώρας και μειωμένη εγρήγορση. Η προσπάθεια «πρέπει να κοιμηθώ τώρα» συχνά προσθέτει ένταση.

ΠΙΕΣΗ ΥΠΝΟΥ

Χτίζεται όσο μένεις ξύπνιος/α και μειώνεται με τον ύπνο ή έναν μεγάλο, αργό απογευματινό ύπνο.

ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΡΟΛΟΪ

Το σταθερό πρωινό ξύπνημα και το φως της ημέρας βοηθούν το σώμα να προβλέπει πότε είναι μέρα και πότε νύχτα.

ΕΓΡΗΓΟΡΣΗ

Άγχος, οθόνες, δουλειά, καφεΐνη, έντονο φως και έλεγχος της ώρας μπορούν να κρατούν το σύστημα ενεργό.

ΤΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Μια δύσκολη νύχτα δεν σημαίνει ότι «χάλασε» ο ύπνος σου. Αντί να διορθώσεις τα πάντα απόψε, κράτησε ένα σταθερό πρωινό σημείο και άλλαξε μία συνήθεια για επτά ημέρες.

2. Όταν είμαι ξύπνιος/α στο κρεβάτι

Ο στόχος δεν είναι να πετύχεις τον ύπνο με μεγαλύτερη προσπάθεια. Είναι να μη συνδεθεί το κρεβάτι με αγώνα, εκνευρισμό και ατελείωτη σκέψη.

1

Κρύψε την ώρα

Μην υπολογίζεις πόσο θα κοιμηθείς και πόσο άσχημη θα είναι η αυριανή μέρα. Ο έλεγχος ενεργοποιεί νέο κύκλο ανησυχίας.

2

Παρατήρησε αν ξεκουράζεσαι ή παλεύεις

Αν είσαι σχετικά ήρεμος/η, μείνε άνετα. Αν εκνευρίζεσαι και πιέζεσαι, άλλαξε για λίγο θέση ή χώρο.

3

Διάλεξε ήσυχη δραστηριότητα

Χαμηλό φως, λίγες σελίδες από ήρεμο βιβλίο, απλή μουσική ή τακτοποίηση χωρίς ένταση. Όχι εργασία και κοινωνικά δίκτυα.

4

Επέστρεψε όταν έρθει νύστα

Βαρύτερα βλέφαρα, χασμουρητό, πιο αργή προσοχή. Δεν χρειάζεται να περιμένεις συγκεκριμένο αριθμό λεπτών.

5

Επανάλαβε χωρίς τιμωρία

Αν ξαναβρεθείς σε αγώνα, κάνε την ίδια ήρεμη μετακίνηση. Δεν απέτυχες· εκπαιδεύεις μια διαφορετική σύνδεση.

ΜΗΝ ΚΑΝΕΙΣ ΑΥΤΟ

Μην πάρεις νέο φάρμακο, συμπλήρωμα ή “βοήθημα ύπνου” χωρίς να ελέγξεις αν είναι κατάλληλο για εσένα με γιατρό ή φαρμακοποιό.

3. Βγάζω τις ανοιχτές σκέψεις από το κρεβάτι

Το νυχτερινό μυαλό συχνά προσπαθεί να μη χάσει εκκρεμότητες ή να λύσει προβλήματα χωρίς αρκετές πληροφορίες. Δώσε στις σκέψεις θέση — όχι ολόκληρη τη νύχτα.

ΤΙ ΜΕ ΚΡΑΤΑ ΞΥΠΝΙΟ/Α

ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ

ΠΟΤΕ ΘΑ ΤΟ ΔΩ

«Μη ξεχάσω το μήνυμα»	Μία ενέργεια 2 λεπτών	Αύριο στις 09:00
«Κι αν πάει στραβά;»	Πληροφορία ή συζήτηση	Με το κατάλληλο πρόσωπο
«Πρέπει να λύσω τα πάντα»	Να επιλέξω μόνο ένα βήμα	Αύριο μετά το πρωινό
«Αυτό με ξεπερνά»	Υποστήριξη — όχι άλλη σκέψη	Ραντεβού ή τηλεφώνημα

Η ΦΡΑΣΗ ΤΟΥ ΚΛΕΙΣΙΜΑΤΟΣ

«Το κατέγραψα. Δεν χρειάζεται να το κρατώ ενεργό όλη τη νύχτα. Θα το ξαναδώ αύριο στις...». Συμπλήρωσε πραγματική ώρα ή περίσταση.

ΕΝΑΣ ΚΑΝΟΝΑΣ

Γράψε σύντομα — δεν ανοίγεις νυχτερινό ημερολόγιο ανάλυσης. Τρεις γραμμές και επιστροφή σε χαμηλό ερέθισμα.

4. Ο ύπνος προετοιμάζεται και μέσα στην ημέρα

Δεν χρειάζεται τέλειο πρόγραμμα. Χρειάζονται λίγα επαναλαμβανόμενα σήματα που βοηθούν το σώμα να ξεχωρίζει ενεργή ημέρα από ήσυχη νύχτα.

1

Σταθερό πρωινό ξύπνημα

Διάλεξε μια ρεαλιστική ώρα και κράτησέ την όσο γίνεται, ακόμη και μετά από δύσκολη νύχτα. Μην “κυνηγάς” τον ύπνο αλλάζοντας συνεχώς το πρόγραμμα.

2

Φως και κίνηση νωρίς

Βγες σε φυσικό φως και βάλε λίγη κίνηση μέσα στην ημέρα, ανάλογα με την υγεία και τις δυνατότητές σου.

3

Καφεΐνη πιο νωρίς

Καφές, ενεργειακά, τσάι, κόλα και σοκολάτα μπορεί να επηρεάζουν τον ύπνο για ώρες. Παρατήρησε την αντίδρασή σου και μετακίνησέ τα νωρίτερα.

4

Προσοχή στον απογευματινό ύπνο

Αν δυσκολεύεσαι τη νύχτα, δοκίμασε μικρότερο ή νωρίτερο υπνάκο. Μην τον χρησιμοποιείς για να αναπληρώσεις κάθε δύσκολη νύχτα.

5

Σταδιακό κατέβασμα

Μία ώρα περίπου πριν τον ύπνο, μείωσε φως, απαιτήσεις και έντονο περιεχόμενο. Η ρουτίνα μπορεί να είναι απλή και επαναλαμβανόμενη.

ΔΟΚΙΜΗ ΕΠΤΑ ΗΜΕΡΩΝ

Διάλεξε μόνο έναν άξονα: ώρα αφύπνισης, πρωινό φως, καφεΐνη ή βραδινό κατέβασμα. Η συνέπεια δίνει πιο καθαρά δεδομένα από πολλές αλλαγές μαζί.

5. Παρατηρώ μοτίβα χωρίς να βαθμολογώ τον εαυτό μου

Ένα σύντομο ημερολόγιο επτά ημερών βοηθά να δεις τι προηγείται μιας καλύτερης ή δυσκολότερης νύχτας. Δεν χρειάζεται ρολόι ακριβείας ούτε εμμονική καταγραφή.

1

Ώρα που μπήκα στο κρεβάτι

Κατά προσέγγιση — όχι συνεχής έλεγχος του ρολογιού μέσα στη νύχτα.

2

Ώρα πρωινού ξυπνήματος

Αυτό είναι το πιο χρήσιμο σταθερό σημείο για το καθημερινό σου πείραμα.

3

Τι προηγήθηκε

Καφεΐνη αργά, υπνάκος, οθόνη, έντονη δουλειά, κίνηση, φυσικό φως ή ασυνήθιστη ένταση.

4

Πώς ένιωθα την ημέρα

Ενέργεια, συγκέντρωση και υπνηλία σε κλίμακα 0–10. Όχι μόνο «καλή» ή «κακή» νύχτα.

5

Η μία αλλαγή που δοκιμάζω

Την κρατώ αρκετές ημέρες πριν βγάλω συμπέρασμα. Αν δεν βοηθά, αλλάζω έναν άλλο παράγοντα.

ΤΙ ΨΑΧΝΩ

Όχι την “τέλεια” νύχτα. Ψάχνω επαναλαμβανόμενες συνδέσεις: τι με βοηθά να νυστάξω, τι αυξάνει τον αγώνα και πώς επηρεάζεται η λειτουργία μου την επόμενη ημέρα.

6. Το προσωπικό μου σχέδιο ύπνου

Το σχέδιο δεν εγγυάται ότι θα κοιμηθείς αμέσως. Σου δίνει σταθερή απάντηση όταν η κούραση και η ανησυχία σε κάνουν να αλλάζεις τα πάντα κάθε βράδυ.

1

Το σταθερό πρωινό μου σημείο

Η ρεαλιστική ώρα αφύπνισης και το πρώτο σήμα ημέρας: φως, νερό, πρωινό ή μικρή κίνηση.

2

Το βραδινό κατέβασμα

Τρία απλά βήματα που επαναλαμβάνονται: χαμηλότερο φως, κλείσιμο υποχρεώσεων, ήρεμη δραστηριότητα.

3

Η θέση των εκκρεμοτήτων

Πού γράφω τι με απασχολεί και πότε δεσμεύομαι να το ξαναδώ την επόμενη ημέρα.

4

Αν αρχίσω να παλεύω με τον ύπνο

Πού θα πάω, τι ήσυχο θα κάνω και ποιο σημάδι νύστας θα χρησιμοποιήσω για να επιστρέψω.

5

Το όριο ασφάλειας

Αν νυστάζω έντονα, δεν οδηγώ και δεν χειρίζομαι μηχανήμα. Ζητώ εναλλακτική μετακίνηση ή υποστήριξη.

ΠΟΤΕ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Όταν η δυσκολία κρατά για μήνες ή επηρεάζει σημαντικά την καθημερινότητα, υπάρχει πολύ έντονη υπνηλία, δυνατό ροχαλητό με παύσεις ή λαχάνιασμα, ασυνήθιστες κινήσεις/συμπεριφορές τη νύχτα ή υποψία ότι φάρμακο ή πάθηση επηρεάζει τον ύπνο. Για παιδί ή έφηβο, ενημερώνεται γονέας/κηδεμόνας και γιατρός.

ΑΜΕΣΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ Ή ΣΚΕΨΕΙΣ ΑΥΤΟΒΛΑΒΗΣ: ζητώ βοήθεια τώρα και καλώ 112.