Insomnia – jak wygrać z bezsennością?

23 stycznia 2018

Coraz większy procent społeczeństwa cierpi na bezsenność. Podczas snu regulujemy siły. Człowiek niewyspany, źle funkcjonuje zarówno fizycznie, jak i psychicznie i częściej popada w stany depresyjne. Insomnia nazywana jest chorobą cywilizacyjną, bo odejście od naturalnych dób i stres zaburzają cykle snu. Co na nią wpływa i jak z nią walczyć?

BEZSENNOŚĆ JAKO CHOROBA CYWILIZACYJNA – ODERWANIE OD NATURALNYCH CYKLÓW SNU

W pewnym stopniu bezsenność jest winą postępu technologicznego i progresu cywilizacyjnego. Dawniej człowiek kładł się spać i wstawał równo ze zwierzętami, zajmował się rolą i gospodarstwem. Dziś pracujemy na nocne zmiany, siedzimy wieczorami przed komputerem, telewizorem, chodzimy po klubach, a nasze wewnętrzne harmonogramy są rozstrojone. Człowiek wymknął się naturze spod kontroli. Czemu ma to wpływ na bezsenność? Badania pokazują, że fazę najmocniejszego snu można osiągnąć jedynie, gdy zasypiamy w czasie, gdy Słońce jest po drugiej stronie Ziemi. Wynika z tego, że jeśli uśniemy

przed 22.00, wstaniemy rano wyspani i wypoczęci bo nasz organizm najlepiej zregeneruje siły.

Drugą kwestią związaną z progresem cywilizacyjnym i oderwaniem od naturalnych cyklów, jest ingerencja człowieka w zamianę nocy w dzień. Nawet jeśli mamy możliwość wcześniej zasnąć, to kiedyś człowiek zasypiał w zupełnie innych warunkach. Głucha noc, cisza i intensywna czerń nocy sprawiały, że sen był czymś naturalnym i niewymuszonym. Znacznie lepiej zasypia się nam przecież w cichych miejscach z daleka od zgiełku miasta. Im więcej cywilizacji, tym więcej neonów, hałasów i dźwięków, które wybudzają nas ze snu. Niebo jest rozświetlone, samoloty latają nad naszymi głowami, słychać warkot aut, telewizor u sąsiada, kładziemy się spać nieregularnie bo zawsze jest coś do zrobienia, albo jedynie wieczorem mamy czas na obejrzenie filmu lub przeczytanie książki, toteż nasze wewnętrzne, biologiczne zegary stają się rozstrojone.

Na bezsenność wpływa też szybkie tempo życia i stres. W ciągu dnia bardzo się spinamy i pobudzamy by zdążyć wszystko zrobić, a wieczorem nadal jesteśmy na tych „wyższych obrotach” i ciężko się przestawić w mgnieniu oka, by wyciszyć organizm, zrelaksować się i zasnąć. Zamiast odpocząć, wciąż myślimy o kolejnym roboczym dniu, wyzwaniach, problemach, analizujemy, myślimy, wciąż nie pozwalamy mózgowi przejść na inną częstotliwość fal, dzięki której uśniemy bez problemu.

FALE MÓZGOWE – KWESTIA SZYBKIEGO ZASYPIANIA

Kwestia szybkiego zaśnięcia zależy od stanu świadomości oraz aktywności bioelektrycznej mózgu. W stadium wysokiego pobudzenia, spięcia, gotowości do działania, mózg funkcjonuje na falach gamma, a następnie beta. Dopiero, gdy mózg przestawi się na fale alfa, możemy się wyciszyć. Jest to faza relaksu, często też wykorzystywana w technikach szybkiego uczenia. Kolejnym wymiarem umysłu jest funkcjonowanie na falach theta. Etap charakterystyczny dla transu, hipnozy, medytacji, marzeń. Stan myśli staje się rozmyty, niespójny, lawirujemy między

jawą, a wyobrażeniami. Świadomość przy tej częstotliwości może nawet kontrolować fizyczny ból czy krwawienie w skrajnych przypadkach.

Dopiero po tym etapie mózg przestawia się na funkcjonowanie na falach delta, charakterystycznych dla głębokiego snu czy też medytacji lub uszkodzenia mechanicznego, gdyż uszkodzone mózgi nie są w stanie przeskoczyć na powyższe fale. Praca i cykle funkcjonowania mózgu wpływające na poziomy świadomości pokazują zatem, że nie możemy od tak rzucić wykonywanej pracy, oderwać się od obowiązków i ciekawych zajęć, a potem położyć się do łóżka i od razu zasnąć. Nasze mózgi i ciała muszą się wyciszyć, a przestawienie jednak trochę to trwa… Za dużo myślimy i robimy przed zaśnięciem. Mózgi i ciała są spięte, działają na falach funkcjonalnych. Stąd bezsenność.

CYKLE I CZAS SNU – CZEGO POTRZEBUJE UMYSŁ DO REGENERACJI PODCZAS SNU?

Noworodki śpią niemal całą dobę, dzieci potrzebują około 10 h snu by zregenerować siły, zaś osoba dorosła od 6 do 8 godzin, jednak najważniejsza jest nie długość snu, a jego niezakłócony cykl i faza. Można się wyspać i być wypoczętym śpiąc nawet po 5 godzin w czasie doby, jeśli sen jest głęboki. Badania neurologiczne faz snu pokazują, że człowiek ma zwykle od 4 do 6 cykli snu, które trwają od 80 do 120 minut.

Sen składa się z trzech stadiów snu Nrem odpowiadającego za wypoczynek biologiczny i jednego stadium Rem, odpowiadającego za marzenia senne, utrwalającego pamięć i kształtującego funkcje intelektualne. W trakcie dwóch pierwszych faz stanu Nrem sen jest płytki. Dopiero trzeci stan Nrem i stan nazywany Rem jest głębokim snem, którego potrzebujemy. Te dwa najważniejsze etapy dla ciała i umysłu zawsze przedzielane są stadiami płytkich snów. Jeśli zaś coś zakłóca nam sen i wstajemy w środku nocy, to cykl snu zostaje zakłócony i najczęściej znowu zaczynamy spanie od pierwszego stadium Nrem.

SPOSOBY NA WALKĘ Z BEZSENNOŚCIĄ – OD TABLETEK LEPSZE SĄ NATURALNE METODY

Do naturalnych sposobów, które pomogą nam zasnąć zaliczyć można usypianie i wstawanie o regularnych porach. Można też tak zmęczyć umysł i ciało by z przemęczenia automatycznie mózg sam zaczął działać na falach theta i szybko przeszedł na delta, gdy padniemy na łóżko jak przysłowiowy kamień. Można też stosować techniki relaksacyjne przed snem by rozluźnić umysł. Dla odstresowania można biegać, jeździć na rowerze, wyjść z psem na spacer, wziąć relaksującą kąpiel z olejkami eterycznymi, kochać się z partnerem lub stosować inne codzienne rytuały przed zaśnięciem, które pomogą nam się wyciszyć i odprężyć.

Według specjalistów od Jogi czy Feng Shui, najlepiej jest zasypiać z głową zwróconą ku północnemu zachodowi. Jest to związane z obrotami Ziemi, wpływem Słońca, biegunów, które oddziałują na nasze ciała oraz pierwotnymi wierzeniami mówiącymi, że ze strony północnego-zachodu obmywają nas energie związane z Żywiołem Powietrza. Specjaliści od Feng Shui odradzają zasypianie naprzeciw lustra, które rozprasza, a sypialnia powinna mieć stonowane, pastelowe kolory, które wyciszają. Doradzają też rozstawienie roślin doniczkowych obok łóżka, które nas rozluźniają.

Według naukowców nie jest to dobry pomysł, bo przecież rośliny pobierają w nocy pobierają tlen i wytwarzają dwutlenek węgla, a sypialnia powinna być dobrze wywietrzona i w miarę chłodna. Oczywiście w dużych sypianiach można postawić kilka kwiatków, ponieważ poprawiają mikroklimat i wilgotność powietrza. Niektórzy ludzie są też bardzo wrażliwi na dźwięki o niskim spektrum. Czasem wystarczy pozbyć się z sypialni elektroniki, odsunąć lodówkę od ściany lub po prostu odłączyć od prądu komputer czy głośniki, aby sen był spokojny i kojący, a my rano wypoczęci.

Jeśli jednak wszystko zawodzi i zanim zdążymy się przestawić

na stan wyciszenia, wstaje słońce, a my znów musimy iść do pracy po kolejnej nieprzespanej nocy, zmuszeni jesteśmy sięgać po sztuczne wspomaganie organizmu suplementami. Naturalne metody są jednak znacznie lepsze, ponieważ suplementy mają za zadanie jedynie „oszukać” mózg w pierwszych próbach regulacji snu.

Możemy przed snem parzyć zioła, pić melisę, zażywać tabletki ziołowe zawierające uspokajającą walerianę, chmiel lub też wspomagać się lekami. Typowe tabletki nasenne zawierają melatoninę będącą regulatorem rytmu około dobowego i nazywaną naturalnym hormonem snu. Melatonina wydzielana jest bowiem przez szyszynkę tylko w ciemności. Po jej wydzieleniu lub zażyciu tabletki, organizm otrzymuje sygnał, że czas zasnąć. Leki zatem pomagają oszukać organizm i sztucznie wprowadzić go w stan wyciszenia. Choć jednak wspomagają zasypianie, to nie leczą z bezsenności.

Autorstwo: Paulina Matysiak
Zdjęcie: Hans (CC0)
Źródła: StrefaWolnejPrasy.pl, PaulinaMatysiak2.wixsite.com, WolneMedia.net