

# JAK USNOOUT

*za chvílku*



Usnete opravdu za chvílku

*Zkuste dýchací trik 4-7-8*

## Nádech - výdech

Uvědomělé dýchání a dýchací cvičení jsou součástí jógy a východní medicíny už po celá tisíciletí. Do svých rad je zahrnul i doktor **Andrew Weil** z Arizony, absolvent Harvardu a propagátor techniky 4-7-8, která si po celých Spojených státech našla desetitisíce nadšených a vyspalých vyznavačů.

Jak tedy vypnout stres, nervozitu a úzkost, a co nejdříve usnout:

Podle mnoha ohlasů budete v limbu už za minutu:

Dělá se to takhle:

Nadýchnete se nosem na **4** vteřiny

Zadržíte dech na **7** vteřin

Pomalou ústy vydechnete na **8** vteřin

Přesně vychytaná délka intervalů údajně **změní chemii** ve vašem mozku, **zpomalí srdeční tep** a ztiší vaši mysl, abyste mohli "zabrat". Pomáhá znovu usnout i při nevídaném probuzení uprostřed noci, kdy se všechno zdá nejčernější a děsy brání spánku. Funguje i pro **rychlé zklidnění ve dne** třeba před zkouškou nebo jiným náročným výkonem.

## Zklidní tělo i mysl

Vynervovaný člověk nevědomky zadržuje dech a má **nedostatek kyslíku**, což se projevuje takřka na všech fyziologických pochodech. Stres se tak stává nejen psychickým, ale už i fyzickým problémem. Permanentní stres vyplavuje do žil stresový hormon **adrenalin**. Dýchání je pak rychlé a mělké. Pokud záměrně dech zpomalíte, nutí vás to k hlubšímu nadechování a tomuto tempu se přizpůsobí i rychlost úderů srdce. Koncentrace na vlastní dech zároveň pomůže mozku odklonit myšlenky od jiných témat, která by vás rozrušila. Přivolat spánek pomáhá i **monotónnost** dechového cvičení.



### Jako narkóza

Když se dlouze, pomalu a důkladně nadechnete (napočítáte do čtyř), přijmete **více kyslíku**. Jeho zadržením (po sedm vteřin) umožníte tkáním vstřebat ho větší množství. Vyrovnaný osmivteřinový výdech pomůže z plic (a tím samozřejmě z celého těla) odstranit oxid uhličitý. Metoda má vliv na centrální nervový systém a má zřejmě mírně **sedativní účinky**.

Zadržení dechu a pak vědomě pomalé, ovládané vydechování, spustí v těle řetězovou reakci. Nesmíte se však poddat nutkání zrychlit dech nebo aspoň zrychlovat počítání, a provádění se nesmí ani přerušit. Za pár chvil ucítíte, jak se tělo **uvolňuje a relaxuje**.

Mnoho těch, kteří metodu vyzkoušeli, o ní mluví jako o "narkóze" - prý na ně má stejně rychlé účinky: V jednu chvíli jste bdělí a vše ostře vnímáte, a najednou se probudíte a všechno už je za vámi. V tomto případě noc, obvykle plná děsu, stresu, převalování atd. Místo toho je ráno a vy jste **krásně odpočatí**, protože jste plně využili celý čas, vyhrazený ke spánku.

## Rady do postele

Rad na dobrý **spánek** je spousta. Začínají u dobré postele s kvalitní matrací a polštářem -jedním či více - podle toho, jak to máte rádi. Což platí o přikrývce a oděvu - i kdyby to mělo být úplně bez něj, pokud vám to vyhovuje. Chce to také **čerstvý vzduch**, takže na noc se má důkladně vyvětrat a ztlumit topení, protože ideální teplota na spánek je mezi **17 a 20 stupni**.

Vychladnout byste měli i vy. Sport a cvičení by měly skončit nejméně tři hodiny předtím, než se uložíte do postele. Přílišná únava často působí právě opačně - jsme "přetažení" a místo abychom rychle zabrali se v posteli jen převalujeme. Čtení pomůže zchladit i roztočená kolečka v mozku.

Ale když se přesto dál převalujete a nemůžete zabrat, pomůže vám **ledový šok**. **Ledová sprcha** nebo ještě lépe vana se studenou vodou vás **důkladně podchladí**. Je opravdu nutné vydržet dostatečně dlouho, aby vám celé tělo prostoupil **mrazivý chlad, že se třesete**. Až se pak uvelebíte v teplé posteli, spánek na sebe už nenechá dlouho čekat. Vážně, vyzkoušeno! Často doporučovaná teplá koupel totiž u někoho působí právě opačně - místo zklidnění rozproudí krev, zrychlí srdce a důkladně vás probere.

## Co ještě pomůže usnout?

V ložnici by měla být na spaní **vypnutá televize i další elektronika**. Mobily ani tablety do postele neberte. Pokud potřebujete hudbu, nastavte si automatické vypnutí, ať vás neruší během noci. Někdy se vyplatí i **šumítka** - speciální přístroje, které vydávají uklidňující monotónní zvuky. Může to být déšť, vítr, šumění moře, ale také tiché vrčení ledničky nebo rádiových vln z éteru, záleží na každém.

Pokud vám pořádná tma vyhovuje, zakryjte i tak nepatrné zdroje světla, jako je **displej digitálního budíku** nebo ledky na přístrojích. Pokud snesete na obličejí spací masku, je to taky dobrá možnost.

Dietologové to neslyší rádi, ale s prázdným žaludkem se usíná fakt špatně. Večeři byste měli sníst tři hodinky před spaním, jako rychlá pomoc se vyplatí **banán, jogurt, ořechy**. Pomáhají i bylinkové čaje, ale pozor, s pitím to moc nepřehánějte, jinak vás to bude honit na malou třikrát za noc. O alkoholu nemluvě, ten sice pomůže usnout, ale ruší další spánkové fáze.

**Nespavost** není jen daň současnému způsobu života. **Je to nemoc**, která snižuje kvalitu života. Nedostatek spánku vede k poruchám imunity a zvyšuje riziko vzniku různých chorob - od srdečních přes duševní až po nádorová onemocnění. Výzkumy také potvrzují jasnou souvislost mezi **poruchami spánku** a depresí. Na unaveného člověka doléhá mnohem více pracovní zátěž a všechny další nástrahy každodenního náročného života. Dělá chyby a za volantem může být **nebezpečný sobě i druhým**.