

És ha ez sem segít? Akkor tovább kell gondolkodni, mert lehet, hogy nem ez az ok. De van-e az életében, a napjában ritmus? Alá szoktunk becsülni az úgynevezett **cirkadián (napi) ritmusát** az életünknek, és elfelejtkezünk róla gyakorta. Pedig igazán fontos! Hogy általában ugyanabban az időben keljünk fel, feködjünk le, és napközben is legyenek fix pontos: az ebéd, vagy, ahogy az angolok szokták: az öt órai tea. Tekinste át a napját: rátalál a rendszeres ritmusra? Vagy teljesen kuszák a apjai? Ha utóbbi, akkor gondolja át, mit tehet az ügy érdekében. Kezdje a felkelésnél: azt a könnyebb megoldani. Utána vélhetőleg úgyis álmos lesz, mire eljön az alvásidő. Gondolja át, mennyi az Ön egyéni alvásigénye: hét óra? Nyolc óra? Vagy esetleg csak hat órára van szüksége, hogy pihenten ébredjen? Igen, hallom szinte a tiltakozást: a felnőtt ember alvásigénye nyolc óra! Igen: a statisztikában. Nagy átlagban. De azért Ön mégsem statisztika, és nem egy elem az n-elemű mintában! Figyeljen oda a saját igényeire, és tapasztalja ki, mennyi kell Önnek, személy szerint. És fogadja el, hogy esetleg eltér a 8 órás tankönyvi adattól: ha pihenten ébred hat órás alvás után, akkor Önnek annyi is elég. Ha a pihent ébredéshez 9 órára van szüksége: akkor annyi az Ön igénye. Edisonról írták le, hogy napi 2-3 óra alvással élt, és ez számára megfelelő volt. Edison beteg lett volna? Nem tudom, de azért el bírnám viselni, ha én is beébrném annyival: mennyi sok érdekes dolgot lehetne tenni a felszabadult időben! Nem igaz?

De azért ne essen kétségbe, ha kilenc óra alatt piheni ki magát. Ez még nem ok a gyógyszereszedésre! Adjon magának 9 órát naponta!

Figyeljen oda a napjára egyébként is: szakítson időt lehetőleg némi sétára, mozgásra is, és figyeljen az étkezésére! Ha túl keveset mozog, az kihat az alvására is: egyrészt agyi folyamatokon keresztül, másrészt az elrozsdásodott izmai tudják rontani a vérkeringését, ami a fekvő helyzettől még gyengébben fog működni. Ez pedig befolyásolja az agy vérellátását: ami pedig kell a nyugodt alváshoz. Nem véletlen, hogy időnként pont koffeinnel segítik elő az alvást!

Az étkezés is lényeges: lefekvés előtt két órával lehetőleg már ne egyen nehezebben emészthető ételeket: hagyja, hogy a szervezete pihenjen éjszaka!

Nappal azért fontos az aktív tevékenység, munka is: ha nem fárad el, a szervezetének nem annyira akarózik nyugovóra térni!

Szóval a lényeg: az alváshoz, a nyugodt, pihentető alváshoz reggel kezdünk el készülni. Ébredés után. Merthogy kihat rá az egész nap.