

## Saveti za čvršći san



### Da li previše razmišljate pred spavanje?

Psiholozi koji se bave **proučavanjem sna i njegovih poremećaja** kažu da oni koji pate od nesanice pošto legnu u krevet počnu da „misle“. U skoro svim slučajevima, radi se o mislima kojima se planira sledeći dan, „premotavaju“ se događaji iz proteklog dana ili se misli **usredsređuju na aktuelne životne probleme**. Da stvar bude još gora, uskoro počinju da se plaše kako će ih njihova briga držati budnima cele noći!

Zato stručnjaci savetuju **svima koji žele lep i zdrav san** da pre odlaska u postelju i u njoj samoj „**promene**“ **ono o čemu razmišljaju**, jer to može biti njihova karta za zemlju snova.

#### **Usredsredite se na bezbrižne misli**

Jednostavno gledajte na to kao na „menjanje kanala“ na TV-u (stručni izraz je "kognitivno preusmeravanje"). Ukoliko uspete da se **mentalno prebacite na misli ili mentalne zadatke koji pripadaju bezbrižnoj grupi**, vrlo je verovatno da ćete time premestiti i težište misli sa onih koje su odgovorne za nesanicu na one koje će Vam **doneti miran san**.

**Usmerite se na nešto što je prijatno**, što će Vas osvojiti, ali istovremeno nije i previše uzbuđljivo. Dakle, nešto što Vam je zanimljivo tek toliko da Vas zainteresuje dovoljno dugo kako biste **postepeno počeli da tonete u san**.

Preporučuje se da **pokušate da pronađete tri različite teme** pre nego što večeras pođete na spavanje. Ako neka od njih na Vas bude uticala tako da Vas potresa, uzbuđuje ili čini više budnim nego što bi trebalo da jeste, odmah se prebacite na sledeću moguću!

#### **Držite se onoga što vas opušta**

Uočite šta je to što Vam drži pažnju, a istovremeno Vas i opušta i držite se toga. Stručnjaci su na primer zabeležili da se neki od nas usredsređuju na svoj omiljeni fudbalski klub, rešavanje složenih matematičkih formula ili slagalica, stvaranje novih recepata, a neki maštaju svoj godišnji odmor dok drugi izmaštaju čitav novi svet baš kao u bajkama!

Mi znamo **o čemu ćemo maštati večeras kako bismo sa osmehom utonuli u san** i sa osmehom ustali sutra. To će sigurno biti nešto čemu se nadamo da ćemo pronaći ispod jelke kad za to dođe vreme.