

Cum sa te trezesti fara alarma ceasului

Scris de Apopi Mariana Diana

Miercuri, 12 Mai 2010 15:24 - Ultima actualizare Miercuri, 12 Mai 2010 15:34



Daca te-ai cam saturat sa-ti tot auzi alarma ceasului sunand dimineata si pe partenerul de viata care te mai coteste putintel sa te ridici mai repede si sa opresti soneria, inseamna ca ai avea nevoie de cateva sfaturi pentru a scapa de corvoada trezirii in fiecare dimineata. Unii dintre noi pur si simplu ne-am saturat sa tot auzim alarma atunci cand soarele tocmai rasare. Degeaba se spune ca pentru a avea o zi frumoasa, primul lucru pe care trebuie sa-l faci de dimineata e sa zambesti soarelui ori persoanei din oglinda atunci cand te privesti pentru ca alarma iti cam strica tot cheful. Esti cu gandul la lucurile pe care le ai de facut pe parcursul zilei, incerci sa te dezmeticesi dupa orele de somn sis a-ti pui ordine in idei si in pasi: acum fac asta, apoi asta si mai ramane inca ceva timp pentru cealalta. Asa ca, daca urasti alarma incearca sa te trezesti fara ea. Crezi ca e o gluma? Iti spui ca sigur vei intarzia la serviciu? Ca vei dormi dus? Nu si daca:

1. Iti stabilesti exact timpul de care ai nevoie pentru a te trezi in fiecare dimineata. Dupa ce suna alarma ai nevoie de vreo 10 minute ca sa mai motai putin pentru ca altfel nu se poate. Mos Ene e greu de alungat.

2. Folosesti alarma ceasului pentru a te trezi la aceeasi ora in fiecare dimineata. Cu cat iti crezi mai repede o rutina din asta, cu atat vei avea nevoie mai putin de sonerie dimineata. Organismul se obisnuieste incet cu noul ritm si se va acomoda. Ritmul circadian ti se va seta mult mai usor.

Cum sa te trezesti fara alarma ceasului

Scris de Apopi Mariana Diana

Miercuri, 12 Mai 2010 15:24 - Ultima actualizare Miercuri, 12 Mai 2010 15:34

3. Calculezi exact timpul necesar pentru dormi. Gandeste-te cam cate ore de somn iti sunt necesare pentru a functiona la parametric normali pe parcursul zilei urmatoare. Vei spune probabil, "somnul nu imi e de ajuns niciodata". Asta deja cam poarta numele de "lene". Un organism are nevoie de aproximativ 8 ore de somn pe noapte. Daca faci un scurt calcul vei afla ora la care ar fi bine sa te pui la somn seara de seara pentru a dormi exact 8 ore si a te trezi odihnit exact la ora necesara sa te pregatesti pentru job.

4. Incerca sa te pui la somn seara de seara, la aceeasi ora. Odata obisnuit asa, corpul si creierul te vor anunta de fiecare data cand e nevoie sa dai "stingerea". Deja e vremea somnului.

Daca timp de o saptamana ai urmat in mod constant toti pasii de mai sus, ar fi deja cazul sa te pui la somn fara a-ti fixa alarma. Intr-o saptamana ne obisnuim cu noua rutina, iar soneria nu va mai fi deloc utila. Cu toate astea, pentru a fi sigur ca nu intarzii, seteaza-ti cu o jumatate de ora mai tarziu alarma, iar daca te-ai trezit la timp pentru ca asa te-ai obisnuit acum, poti opri alarma. Daca ai facut exces intr-o seara, soneria setata te va ajuta sa nu intarzii pentru ca ti-ai cam dat peste cap programul de somn. Ti se par grei acesti pasi pe care ar trebui sa-i urmezi ca sa nu te mai trezesti cu alarma tiindu-ti in cap? Cu siguranta va fi mai usor cand deja vei incepe sa ii pui in practica si sa le oferi respectul care li se cuvine. In speranta ca vei reusi, iata si o adresa de mail la care poti trimite intrebarile si nelamuririle tale: dyana_mariana@yahoo.com.

Daca ai mai vrea sa adaugi ceva asteptam comentariile tale, aici pe site. Mult spor in instalarea noului program de somn-trezire.

Despre autor:

Psiholog sub supervizare, student-masternad in cadrul Universitatii Babes-Bolyai, Cluj-Napoca, Masteratul de Psihologie Clinica, Consiliere si Psihoterapie, precum si Masteratul de Psihologia Sanatatii, anul 1;

Cum sa te trezesti fara alarma ceasului

Scris de Apopi Mariana Diana

Miercuri, 12 Mai 2010 15:24 - Ultima actualizare Miercuri, 12 Mai 2010 15:34

Editor online: www.suntparinte.ro