



## **SHËNDETËSI**

**KËSHILLA PËR TË RËNË NË GJUMË MË SHPEJT DHE MË LEHTË**

# KËSHILLA PËR TË RËNË NË GJUMË MË SHPEJT DHE MË LEHTË

*Pagjumësia apo vështirësia për të rënë në gjumë është një problem i përhapur që ndikon në cilësinë e jetës, përqendrimin, humorin dhe shëndetin në përgjithësi. Në një botë gjithnjë e më të zhurmshme dhe të stresuar, të mësosh si të flegj shpejt është një aftësi e vlefshme. Më poshtë janë disa këshilla të dobishme dhe të thjeshta që mund t'ju ndihmojnë të flini më shpejt dhe të zgjoheni më të çlodhur.*

## 1. Ruani një orar të rregullt gjumi

Trupi funksionon më mirë kur ka një rutinë të qëndrueshme. Përpquni të flini dhe të zgjoheni në të njëjtën orë çdo ditë, edhe gjatë fundjavës. Kjo ndihmon në rregullimin e orës biologjike dhe e bën më të lehtë rënien në gjumë.

## 2. Krijoni një ambient të qetë për gjumë

Dhoma ku flini duhet të jetë e errët, e qetë dhe me temperaturë të përshtatshme (zakonisht pak e freskët). Përdorni perde të errëta, çelni ventilatorin ose përdorni pajisje që krijojnë zhurmë të bardhë për të bllokuar tingujt shqetësues.

## 3. Shmangni ekranet para gjumit

Drita blu nga telefonat, tabletat dhe televizorët ndërhyjnë në prodhimin e melatoninës – hormoni që ndihmon trupin të flejë. Përpquni t'i shmangni pajisjet elektronike të paktën 30–60 minuta para se të flini.

## 4. Praktikoni teknika relaksimi

Mendja e stresuar është një nga arsyt kryesore pse nuk mund të flini. Provo meditimin, frymëmarrjen e thellë, apo teknika si "4-7-8" (merr frymë për 4 sekonda, mbaje për 7, dhe nxirre ngadalë për 8 sekonda). Kjo ndihmon në qetësimin e sistemit nervor.

## 5. Shmangni kafeinën (kafen e zezë, çajin e zi) dhe alkoolin në orët e vona

**Kafeina dhe alkooli mund të qëndrojnë në trup deri në 6 orë** dhe ta bëjnë të vështirë rënien në gjumë. Edhe pse alkooli mund të ju bëjë të ndiheni të përgjumur, ai ndikon negativisht në cilësinë e gjumit gjatë natës.



## 6. Kushtojini vëmendje ushqimit dhe pijes para gjumit

Mos flini me stomakun bosh ose tepër të mbushur. Ushqimet e rënda para gjumit mund të shkaktojnë parehati. Një vakt i lehtë, si një filxhan qumësht i ngrohtë ose një banane, mund të ndihmojë.

## 7. Aktiviteti fizik gjatë ditës

Ushtrimet fizike të rregullta përmirësojnë cilësinë e gjumit, por shmangni aktivitetin fizik intensiv në orët e vona të mbrëmjes, pasi mund të rrisë nivelin e adrenalinit dhe t'ju mbajë zgjuar.

## 8. Përdorni gjumin vetëm për të fjetur

Shmangni qëndrimin në shtrat për gjëra si puna me laptop, shikimi i serialeve apo ngrënia. Trupi duhet ta lidhë shtratin vetëm me gjumin, për të krijuar një lidhje automatike mendje-trup.

**Përfundim:** Të flini shpejt nuk është gjithmonë e lehtë, por me disa ndryshime në stilin e jetesës dhe krijimin e zakoneve të shëndetshme, mund të përmirësoni ndjeshëm cilësinë e gjumit. Mos harroni se gjumi është një shtyllë themelore e shëndetit fizik dhe mendor – ndaj jepini rëndësinë që meriton.

Nëse vështirësitë me gjumin vazhdojnë për një kohë të gjatë, është e këshillueshme të konsultoheni me një mjek ose specialist të gjumit.

