

## Όταν δεν μπορείτε να κοιμηθείτε

Μένοντας άυπνος τη νύχτα, μπορεί να σας κάνει να νιώσετε μοναξιά. Ο κόσμος είναι ήσυχος, αλλά το μυαλό σας δεν είναι. Μπορεί να επαναλαμβάνετε συνομιλίες, να ανησυχείτε για πράγματα που δεν έχουν συμβεί ή να νιώθετε την καρδιά σας να χτυπά λίγο πολύ γρήγορα στο σκοτάδι. Μπορεί να κοιμηθείτε και να ξυπνήσετε ξανά ώρες αργότερα, χωρίς να γνωρίζετε γιατί. Ή μπορεί να κοιμηθείτε ελαφρά και να ξυπνήσετε κουρασμένοι και εκνευρισμένοι.

Αν αυτό σας συμβαίνει, δεν είστε μόνοι. Πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται με τον ύπνο όταν η ζωή φαίνεται αγχωτική ή υπερφορτωμένη. Δεν κάνετε τίποτα που είναι λάθος. Το σώμα σας ανταποκρίνεται στην ένταση, και μπορεί, επίσης, να ανταποκριθεί και σε πιο ήπιες ενδείξεις.

Κατανοώντας τι συμβαίνει και γνωρίζοντας ότι υπάρχουν μικρά βήματα που μπορείτε να κάνετε αυτή τη στιγμή μπορεί να βοηθήσει να γίνουν οι νύχτες πιο ήρεμες και πάλι.

## Γιατί το μυαλό σας δουλεύει ακόμα τη νύχτα

Κατά τη διάρκεια της ημέρας, ο εγκέφαλός σας αποσπάται από την κίνηση, τον θόρυβο και τις εργασίες, αλλά όταν τα πράγματα τελικά ησυχάζουν, το μυαλό σας έχει χώρο για σκέψη. Αν αισθάνεστε άγχος ή μεγάλα συναισθήματα, αυτά συχνά ανεβαίνουν στην επιφάνεια τη νύχτα.

Το μυαλό σας δεν προσπαθεί να σας βλάψει. Προσπαθεί να βρει το νόημα της ημέρας. Προσπαθεί να σας προστατεύσει με την αναθεώρηση, την ανάλυση ή την προετοιμασία.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η νυχτερινή ανησυχία συχνά φαίνεται πιο ισχυρή ή πιο δραματική από ό,τι κατά τη διάρκεια της ημέρας.

## Γιατί ο ύπνος γίνεται πιο δύσκολος όταν είστε αγχωμένοι

Όταν είστε υπό πίεση, το σώμα σας απελευθερώνει ορμόνες άγχους που σας κρατούν σε εγρήγορση. Αυτές οι ορμόνες είναι χρήσιμες αν βρίσκεστε σε κίνδυνο, αλλά δεν βοηθούν όταν προσπαθείτε να ξεκουραστείτε.

Μπορούν:

- να κάνουν τις σκέψεις σας να κινούνται γρήγορα
- να κρατούν τους μυς σας τεταμένους
- να αυξήσουν τον καρδιακό ρυθμό σας

## Mental Health Check In

- να κάνουν την αναπνοή σας ρηχή
- να μειώσουν την ικανότητά σας να ηρεμήσετε.

Το σώμα σας «ενεργοποιείται» ακόμα και όταν το θέλετε να χαλαρώσει. Τίποτα από όλα αυτά δεν είναι δικό σας λάθος. Είναι η αντίδραση του σώματός σας στο άγχος.

## Συχνές ενδείξεις ότι το σύστημα ύπνου σας είναι υπό πίεση

Μπορεί να παρατηρήσετε:

- ότι δυσκολεύεστε να αποκοιμηθείτε
- ότι ξυπνάτε τη νύχτα με φορτωμένο μυαλό
- ότι ξυπνάτε νωρίς το πρωί
- ότι ο ύπνος σας είναι ελαφρύς ή ανήσυχος
- ότι νιώθετε κουρασμένοι, παρά το γεγονός ότι περάσατε αρκετό χρόνο στο κρεβάτι
- ότι αισθάνεστε ένταση στο σώμα σας όταν ξαπλώνετε
- ότι αισθάνεστε φόβο ή εκνευρισμό για την ώρα του ύπνου.

Αυτές οι εμπειρίες είναι συνήθεις όταν το μυαλό σας είναι γεμάτο ή το νευρικό σας σύστημα είναι ενεργοποιημένο.

## Βοήθεια για να ηρεμήσει το σώμα σας

Υπάρχουν μερικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε το σώμα και το μυαλό σας να ξεκουραστούν.

### **Επιβραδύνετε την εκπνοή σας**

Εισπνεύστε απαλά, στη συνέχεια, εκπνεύστε αργά για λίγο περισσότερο χρόνο από την εισπνοή σας.

Αυτά σηματοδοτούν ασφάλεια για το νευρικό σας σύστημα.

### **Χαλαρώστε το σαγόνι και τους ώμους σας**

Αφήστε το σαγόνι σας να χαμηλώσει ελαφρώς. Αφήστε τους ώμους σας να χαμηλώσουν.

Αυτά είναι συχνά τα πρώτα σημεία όπου παραμένει η ένταση.

### **Τοποθετήστε το χέρι στο στήθος ή στο στομάχι σας**

Νιώστε την άνοδο και πτώση της αναπνοής σας.

## Mental Health Check In

Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να επανασυνδεθείτε με το σώμα σας και να ηρεμήσετε τις καλπάζουσες σκέψεις.

### Καθορίστε τι συμβαίνει

Μπορείτε να πείτε σιωπηλά στον εαυτό σας: «Το μυαλό μου είναι απασχολημένο γιατί συνέβησαν πολλά σήμερα. Είναι εντάξει».

Η συμπόνια καθυστεράζει την ένταση.

### Δοκιμάστε κάτι που θα σας αποσπάσει την προσοχή

Όχι σκρολάρισμα, αλλά κάτι που θα σας φέρει πίσω στην πραγματικότητα, όπως:

- να ακούσετε κάτι ελαφρύ
- να κάνετε μια αργή σάρωση σώματος
- να φανταστείτε ένα μέρος όπου αισθάνεστε ασφαλείς
- να επικεντρωθείτε στους ήχους γύρω σας.

Αυτό βοηθά το μυαλό σας να απομακρυνθεί από τις κυκλικές σκέψεις.

## Αν το μυαλό σας ανησυχεί τη νύχτα

Η νυχτερινή ανησυχία συχνά ακολουθεί ένα μοτίβο. Μπορείτε να το διακόψετε απαλά δίνοντας στις ανησυχίες σας ένα μέρος όπου θα πάνε κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Προσπαθήστε να επιλέξετε έναν σύντομο «χρόνο ανησυχίας» νωρίτερα την ημέρα· ακόμα και 10 λεπτά είναι αρκετά. Όταν οι ανησυχίες έρχονται το βράδυ, μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας: «Θα το σκεφτώ αυτό αύριο κατά τη διάρκεια του καθορισμένου χρόνου για ανησυχίες.»

Αυτό δίνει στο μυαλό σας την άδεια να ξεκουραστεί.

## Αναζήτηση υποστήριξης

Αν τα προβλήματα ύπνου επηρεάζουν τη διάθεση, την ενέργεια, τη συγκέντρωση ή την ικανότητα να αντιμετωπίζετε καταστάσεις, είναι καλή ιδέα να ζητήσετε υποστήριξη. Δεν χρειάζεστε μια διάγνωση για να ζητήσετε βοήθεια.

Μπορείτε να μιλήσετε με κάποιον που εμπιστεύεστε, να μιλήσετε στον οικογενειακό γιατρό σας [GP], να καλέσετε τη [Γραμμή Ψυχικής Υγείας Medicare](#) ή να επισκεφθείτε ένα [Κέντρο Ψυχικής Υγείας της Medicare](#).

Αν αισθάνεστε τάση αυτοκτονίας ή βρίσκεστε σε κίνδυνο, καλέστε το **000** ή πηγαίνατε στο πλησιέστερο τμήμα επειγόντων περιστατικών.

## Αξίζετε την ξεκούραση

Η δυσκολία στον ύπνο δεν σημαίνει ότι είστε αδύναμοι ή ότι έχετε αποτύχει. Σημαίνει ότι το μυαλό σας έχει εργαστεί σκληρά για να διαχειριστεί όλα όσα κουβαλάτε. Με καλοσύνη, υποστήριξη και μικρά βήματα, ο ύπνος σας μπορεί να αρχίσει να ρυθμίζεται και πάλι. Αξίζετε την ξεκούραση, και υπάρχει βοήθεια διαθέσιμη αν την χρειάζεστε.