



Rosszul alszik? Rendezze át a hálószobát!

Van, aki bárhol képes elaludni és olyan is akad, aki megszokott környezetéből kikötkenne csak álmatlanul hánykolódik. Sokan pedig még saját ágyukban sem ébrednek kipihenten reggelente. Mit tehetünk, ha az otthoni hálószoba sem nyújt megfelelő feltételeket a nyugodt pihenéshez?

Korok és ágyak

Hosszú út vezetett a hálószobákra ma jellemző változatosság és komfort megjelenéséhez. A kezdetleges, vadászatból származó állati szőrökből kialakított fekhelyek után az ágyak megemelésével megjelentek az első kezdetleges matracok, melyek töltete főként szalmából, fűből, később pamutból, gyapjúból készült. Napjainkban az alváskultúra legmodernebb fejlesztései is elérhetőek, ennek ellenére sokan mégsem alszanak jól. Ennek oka bizonyos esetekben a hálószoba nem megfelelő berendezésében keresendő – magyarázza dr. Vída Zsuzsanna neurológus, szomnológus, a Sleep Center főorvosa. Azonban akár az aktuális trend, akár egyéb lakberendezői irányzatok szerint alakítjuk ki a hálószoba stílusát, a legfontosabb szempont az egyéni igényeknek való megfelelés kell, hogy legyen.

Az ágy elhelyezése - láb ne nézzen az ajtó felé

Az ágy elhelyezése nagymértékben befolyásolja a nyugodt alvást. A napjainkban egyre ismertebb ősi filozófia, a Feng Shui lakberendezésre vonatkozó tanácsai az életenergia megfelelő cirkulálásának biztosítását szolgálják. Ez alapján mind az égtájak, mind a hálószoba lakáson belüli helyzete, mind pedig az ágy pozíciója fontos szerepet kap a helység berendezése során. Léteznek bizonyos „általános érvényű szabályok”, melyek talán mindenki számára hasznosak lehetnek: Az ágyat úgy helyezzük el, hogy három oldalról körbejárható legyen. Alvás közben a lábunk ne az ajtó felé nézzen, helyezzük el úgy, hogy az ágyon fekvéskor rálássunk a bejáratra.

Földsugárzás és vízerek

A televízió, a DVD és egyéb elektromos berendezések olyan elektromágneses mezők, melyek gátolhatják a nyugodt alvást. Az elektroszorgként ismert jelenség az ember által létrehozott ártalmas sugárzások együttese, melyek többek közt az immunrendszer gyengülését, fáradtságot, alvászavarokat okozhatnak. A rossz alvás hátterében a káros földsugárzások is állhatnak, ezeknek több fajtáját is ismerjük. A legismertebb talán a vízér, a föld mélyén található vízcsatorna, melyet a föld vízzáró rétegei között átszivárgó víz mozgása hoz létre. A másik gyakori földsugárzás forma a négyzetátlós elrendezésű Hartmann-sugárzás. Amennyiben fekhelyünk ilyen zónában található, kimerültség, nyugtalan alvás jelentkezhet.

A valódi okok tisztázás nélkül is számos beteg elmondása alapján tudjuk, hogy a hosszú ideje húzóódó álmatlanság problémája megoldódott az ágy áthelyezésével.

Könnyen lehet, hogy sokan banálisnak tűnő okok miatt hánykolódnak az ágyban éjszakánként. A felsoroltakon kívül is számtalan apróság létezik, melyek tudtunk nélkül zavarja a pihentető alvást. Ezek lehetnek például a szomszéd szobából, vagy az utcáról beszűrődő zajok, fények, a túl sötét, vagy túl meleg.

A pihentető alvást segítheti a hálószoba kellemes színe, nyugalmat árasztó berendezési tárgyai is.

www.sleepcenter.hu