



Këshilla mbi gjumin për adoleshentët në kujdestari Le të flasim për gjumin.....

Gjumi është një pjesë thelbësore e të qënurit mirë dhe të gëzuar. Pothuajse të gjithë përjetojnë probleme me gjumin në një periudhë të caktuar në jetën e tyre - sidomos gjatë kohëve kur ndiheni të tronditur emocionalisht. Ankthi, përsëritja e vazhdueshme e ngjarjeve të ditës dhe emocionet e larta mund të ndikojnë ndjeshëm në gjumin tuaj. Nuk ka rregulla të prera dhe të shpejta rreth asaj se sa gjumë duhet të flini çdo natë - por ju duhet të flini sa duhet për të siguruar që të mos zgjoheni dhe të ndjeheni të lodhur gjatë gjithë kohës.

Çfarë mund të bëj për të fjetur më mirë?.....

Ne të gjithë e dimë se është e rëndësishme që të keni një qasje të shëndetshme ndaj ngrënies dhe ushtrimeve, por a e dini se është gjithashtu e rëndësishme që të keni një qasje të shëndetshme ndaj fjetjes? Sigurimi i të pasurit "higjienë e mirë gjumi" është mënyra e parë dhe shpesh më e mirë për ta kthyer gjumin në rrugën e duhur dhe për t'u ndjerë më mirë. Mund t'ju duhet pak kohë për ta vënë gjumin problematik nën kontroll - nuk ka ndreqje magjike gjatë natës - por qëndroni në rregullat e higjienës së mirë të gjumit dhe mund të viheni përsëri në rrugën e duhur.

"Gjërat që duhet të bëni dhe ato që nuk duhet të bëni" për një gjumë të mirë

Duhet të:

- * Shkoni në shtrat afërsisht në të njëjtën kohë çdo ditë
- * Ngriheni nga shtrati afërsisht në të njëjtën kohë çdo ditë
- * Bëni stërvitje të rregullt çdo ditë, mundësisht në mëngjes
- * Merrni ekspozim të rregullt ndaj dritave të jashtme ose të ndritshme gjatë ditës * I mbani dritat më pak të ndritshme në mbrëmje dhe dhomën e gjumit të errët

gjatë natës

- * Mbani temperaturën në dhomën tuaj të rehatshme (jo shumë të nxehtë apo të

ftohtë)

- * Mbani dhomën e gjumit të qetë - provoni perde më të trasha, duke fjetur në një

dhomë larg zonave të zhurmshme ku jetoni, madje vini edhe kufje veshi

- * Gjeneroni një rutinë gjumi që punon për juve, dhe mbajeni atë. Për shembull; provoni të bëni një banjë



të ngrohtë, të ulni ndriçimin e dritave në dhomën tuaj dhe dëgjimin e muzikës relaksuese (ka aplikacione telefonike falas që mund t'i

shkarkoni për këtë) para se të shkoni në krevat

* Provoni të pini një pije qetësuese si çaji i kamomilës si pjesë e rutinës tuaj të



shtratit

* Provoni disa pika të vajit të livandës në jastëkun tuaj për të krijuar një aromë

qetësuese në dhomën tuaj

* Mbani këmbët dhe duart tuaja të ngrohta me çorape dhe/ose dorashka

* Nëse qëndroni në shtrat të zgjuar për më shumë se 30 minuta, çohuni dhe shkoni



në një dhomë apo pjesë të ndryshme të dhomës së gjumit. Mbani dritat me



shkëlqim të ulët dhe bëni një aktivitet të qetë (si leximi, vizatimi, dëgjimi i zhurmave qetësuese). Kthehuni në shtrat kur të ndiheni të përgjumur. Bëjeni këtë sa herë gjatë natës sipas nevojës

"Gjërat që duhet të bëni dhe ato që nuk duhet të bëni" për një gjumë të mirë

.....në vazhdim

Nuk duhet të:

* Ushtroni ose bëni stërvitje pak para se të shkoni në shtrat

* Merrni pjesë në aktivitet stimulues në orën para se të shkoni në shtrat - kjo

përfshin përdorimin e çdo gjëje që ka një ekran (si një kompjuter, televizor,

laptop ose Smartphone)

* Uleni në shtrat dhe të shikoni televizor ose të përdorni një kompjuter, laptop

apo Smartphone

* Pini kafeinë në orët e pasdites ose në mbrëmje (kafe, çaj, Coca-Cola, çokolatë

etj)

* Përdorni alkoolin për të fjetur (mund t'ju bëjë të përgjumur, por do të flini me të

vërtetë keq)

* Pini duhan para se të shkoni në shtrat - nikotina është stimuluese dhe do t'ju

mbajë zgjuar

* Shkoni në shtrat shumë të uritur ose me stomakun e mbushur plotë

* Merrni pilula gjumi të një personi tjetër - kjo është vërtet e rrezikshme

* Bëni dremitje ose t'ju zërrë gjumi para TV në mbrëmje - mbaheni veten zgjuar me

diçka stimuluese deri në kohën e gjumit ose rrezikoni rivendosjen e orës së



trupit tuaj

* Komandoni veten që të shkoni të flini. Kjo gjë vetëm e bën mendjen dhe trupin

tuaj më të vëmendshëm.

Nuk punon? Cfarë tjetër?

Nëse keni provuar të ndiqni "gjerat që duhet të bëni dhe ato që nuk duhet të bëni" më lart për të paktën një muaj dhe nuk keni parë ndonjë përmirësim, kërkoni më shumë ndihmë nga:

- • Mjeku juaj i familjes
- • Këshilltari apo terapisti juaj
- • Ekipi shëndetësor i LAC

Referencë: Kjo fletushkë është përshtatur nga materialet e prodhuara nga Universiteti i Southampton, Shërbimi Shëndetësor i Universitetit.

Autorja: Doktorreshë Allison Ward për Shërbimin e Shëndetit dhe Kujdestarisë së Camden-it
– 020 3317 2412



Incorporating hospital and community health services, teaching and research