

Sömn och stress

Stress är runt omkring oss hela tiden.

Hur mycket vi klarar av. Överväldigar det oss är det en indikation på vår hälsolivå. Om vi upptäcker att vi inte klarar oss bra med den stress vi stöter på måste vi ändra något vi gör för att optimera vår hälsa.

Hur är din relation med stress?

När vi mår bra kan vi hantera mycket mer och fler saker som händer i våra liv, vi kan klara mer arbete, vi tar på oss fler aktiviteter, våra liv blir fulla av aktivitet och vi känner balans och får energi.

När saker börjar bli för mycket, saktar vi ner, vi blir mindre i stånd till att fatta rätt beslut och vår hälsa minskar, vi börjar få symptom, fysiska värk och smärta, vi börjar finna att vi lättare blir överväldigade av allt som händer.

Det sägs ofta att 95% av människor med kronisk ryggsmärta har andra problem i livet också. Ryggsmärta är därför ofta förknippade med våra stressnivåer.

När vi är stressade börjar kroppen drabbas både mentalt och fysiskt. Inom vanlig medicin är det inte mycket som kan hjälpa dig att ta itu med obalansen för att optimera din hälsa så att du blir tillräckligt bra för att hantera stressen runt dig.



Du kan få smärtstillande medel, sovmedicin eller antidepressiva medel för att minska ångesten, men vad du verkligen behöver är att ta reda på hur du kan optimera din hälsa och så att du är mer kapabel att klara av trycket i livet runt dig.

Att lära sig vad du kan göra själv för att göra dig "stressfri" eller åtminstone mindre stressad – är en utmaning som du kan behöva vid olika tidpunkter i ditt liv. Men din kropp kan läka och du kan övervinna stress om du vet vad du ska göra. Förbättra sömnen t.ex är ett sätt att angripa problemet.

Många tillbringar en hel del av livet över att oroa sig för pengar och ekonomi. Bara den oron ställer till mycket oro i kroppen och påverkar vår sömn ofta. Vi behöver göra något för att släppa oron över sådana saker, det är lättare sagt än gjort kanske men det finns sätt att hantera det på. Ibland kan det räcka med att ändra fokus på sina tankar, jag menar inte att pengarna ramlar in för att man ändrar fokus men jag menar att oron inte tar över och att man har möjlighet att fokusera på andra saker.

Vilket tankesätt behöver du förändra?

Vem kan hjälpa dig att ändra det?

Vad behöver du för att förändra tankesättet?

Ångest lider människor av ofta under natten. Det är när vi slappnar av och gör ingenting att vår hjärna ofta blir levande och börjar dra i alla riktningar. Naturligtvis kommer detta sannolikt att påverka vår sömn eftersom vi inte kan sova om vårt sinne går över dagens aktiviteter, eller morgondagens planer, eller förra veckans katastrof eller barndomsminnen.

Vårt "sinnesprat" kan vara vad som helst, det är vanligtvis negativt och det hjälper oss inte alls. Så vi måste anstränga oss för att börja kontrollera vår hjärna och inte låta vår hjärna kontrollera oss. Det här är något du måste bestämma dig för att hantera själv.

Det finns övningar för att hjälpa dig kontrollera dina tankar. Implementera nya saker, nya tankesätt, andningsövningar i din vardag för att hjälpa dig med att släppa oron, hjälpa dig att rensa ditt sinne så att du kan sova.

Så vad behöver du mer veta för att minska din ångest?

Är du den enda personen i världen med detta problem? Svaret är förmodligen inte.

Finns det någon i den här världen som klarar sig bättre än du med det här problemet?

Svaret är förmodligen ja.

Vad har de som du inte har?

Vad är det du behöver för att klara bättre och stressa mindre?

Vilken resurs behöver du?

Om du kan identifiera den resurs du behöver kan du be om den.



SÖMN