Jak poradzić sobie z przebodźcowaniem

1Po powrocie z pracy i kilku godzinach skupienia na ekranach warto dać sobie przynajmniej godzinę spokoju, kiedy telewizor, telefon czy social media nie będą nam towarzyszyć. W tym czasie możemy skupić się na gotowaniu czy posłuchaniu cichej muzyki. Czasem wystarczy po prostu pójść na spacer.

Skuteczną praktyką jest podjęcie ćwiczeń o charakterze relaksującym. Doskonałym pomysłem będzie zatem ćwiczenie technik oddechowych, wysiłek fizyczny, czy leżenie i nic nie robienie.

Jeżeli masz taką możliwość, dostosuj środowisko pracy do własnych potrzeb i ogranicz nadmiar bodźców. Odczuwalną różnicę może przynieść dopasowanie oświetlenia do optymalnych dla ciebie warunków, czy kontrolowanie temperatury, panującej w pomieszczeniu, w którym przebywasz większość dnia.

Bardzo istotna jest też higiena snu. Dlatego 3 godziny przed snem warto włączyć tryb nocny w naszym telefonie. Natomiast min.godzinę przed snem warto odłożyć telefon.

Dobra metoda na wyciszenie to przytulenie ukochanej osoby. Badania pokazują, że potrzebujemy tej czynności do prawidłowego funkcjonowania. Przytulanie odstresowuje, uspokaja, polepsza nastrój. Wyciszenie się może spowodować także ciepła kąpiel, słuchanie dźwięków natury czy po prostu czytanie książki. Ta ostatnia czynność wydaje się oczywista. Tymczasem okazuje się, że coraz mniej osób czyta, zastępując tę aktywność scrollowaniem smartfona.