

DIENOS REŽIMO SVARBA



Daugelis žmonių nuolat skundžiasi, kad ryte sunkiai keliasi, atsikėlę pusę dienos negali prabusti ar net lieka mieguisti iki vakaro. Ką reikėtų daryti, kad kiekvienas rytas būtų žvalus, o visą dieną liktume energingi? Pasak mokslo, žmogui labai svarbu laikytis dienos režimo.

Dienotvarkės laikymasis suteikia žmogui daug naudos tiek fizinei, tiek emocinei gerovei. Laikydami dienos režimo lengviau susidorojame su įvairiomis problemomis, stresu, mūsų protas tampa šviesesnis, ramesnis ir skaidresnis.



SVARBU LAIKU KELITIS IR LAIKU EITI MIEGOTI

Iš kur pasisemti valios pradėti laikytis dienos režimo? Reikia pradėti bent minimaliai laikytis dienos režimo, tik tada po truputį atsiras jėgų keisti viską toliau. Nuspręskite bent vieną savaitę pasilaikyti jo ir pamatę pokyčius nelabai norėsite grįžti prie senojo gyvenimo ritmo.

Jei norite pradėti ryte keltis anksti, svarbu nedaryti visko labai greitai. Pavyzdžiui, jei keldavotės 9 valandą ryto ir staiga pradėsite keltis 6 valandą, organizmui gali būti šokas, todėl reikia pratintis kasryt keltis 5-10 minučių anksčiau.

Labai svarbu laikas, kada žmogus eina miegoti. Intelektas ir protas geriausiai pailsi tarp 21 ir 23 valandos vakaro. Gulantis miegoti po vienuoliktos, žmogaus proto ir intelekto potencialas vis mažėja. Tai vyksta iš lėto, todėl pastebėti savyje kokias nors permainas sunku.

DIENOS REŽIMAS YPAČ SVARBUS NUOLAT UŽIMTIEMS ŽMONĖMS, STUDENTAMS, MOKSLEIVIAMS, TĖVAMS, AR TIEMS, KURIE NORI PAGERINTI SAVO GYVENIMO KOKYBĘ.



DIENOS REŽIMO SVARBA



Pirmieji režimo nesilaikymo ir ėjimo per vėlai miegoti požymiai – tai dėmesio koncentracijos sumažėjimas arba didelė psichinė įtampa, žalingų įpročių sustiprėjimas, valios susilpnėjimas bei valgio, miego ir konfliktinių situacijų poreikio padidėjimas. Toliau – chroniškas psichikos nuovargis ir pernelyg didelė psichinė įtampa, su kuria paprastai bandoma kovoti cigaretėmis ir nežmoniškais kavos kiekiais. Šie žalingi įpročiai tiesiogiai susiję su dienos režimo nesilaikymu. Dažnai tokiais atvejais sutrinka ir kraujo spaudimas. Žemės spalvos veidas, nuvargusios ir be išraiškos akys, prislopinta psichika, galvos skausmai – visa tai rodo, kad žmogus eina miegoti per vėlai.

Jei žmogus neturi galimybės laikytis dienos režimo pvz. dirba naktį, tuomet jis turėtų pasistengti bent kiek galima jo prisilaikyti - valgyti pietus laiku, pasirinkti dienos metu tinkamą maistą.



ANKSTYVĄ RYTĄ PROTAS YRA LABAI RAMUS, TODĖL BŪTINA JĮ IŠNAUDOTI. NEUŽSIIMKITE BUITINIAIS DARBAIS, GERIAU MEDITUOKITE, SKAITYKITE DVASINGŲ IR PROTINGŲ ŽMONIŲ PARAŠYTĄ LITERATŪRĄ.

PADARO MUS EFEKTYVESNIAIS

Kai turime planą, kurio laikomės, tai sumažina poreikį kasdien priimti sprendimus. Tai leidžia mums tiksliai žinoti, kokias užduotis turime atlikti kiekvieną dieną, per daug negalvojant. Kai baigiame vieną užduotį, daug negalvodami žinome, kas bus toliau. Veikla tampa standartizuota ir dėl to tampame efektyvesni.

REGULIARI VEIKLA IR POILSIS PADEDA ORGANIZMUI GERIAU VALDYTI ENERGIJOS ATSARGAS, TODĖL ŽMOGUS JAUČIASI MAŽIAU PAVARGĘS.

MAŽINA STRESĄ IR TAUPO MŪSŲ LAIKĄ

Žinant ką ir kada reikia atlikti sumažėja nerimo jausmas. Sutaupomas laikas, kuris, kitu atveju, būtų skirtas planavimui, sprendimų priėmimui ir pasiruošimui.



DIENOS REŽIMO SVARBA



FORMUOJA GERUS ĮPROČIUS IR UGDO PASITIKĖJIMĄ SAVIMI

KAIP MES GYVENAME KIEKVIENĄ DIENĄ,
TOKIĄ SVEIKATĄ IR TURĖSIME, TAI
REIŠKIA, KAD ARBA MES SILPNINSIME
SAVO SVEIKATĄ, ARBA STIPRINSIME.

Kai laikomės dienos režimo, tai padeda stiprinti pasitikėjimą savimi ir suteikia mums didžiulį pasitenkinimo jausmą. Tai suteikia mums „kuro“, kad galėtume tęsti savo rutiną ir gauti su ja susijusią naudą. Nepasitikėjimas savimi yra viena iš pagrindinių priežasčių, kodėl žmonėms sunku pakeisti savo gyvenimą į gerąją pusę.

Kai kažkokios veiklos tampa įpročiu, sumažėja tikimybė, kad atidėliosime jų atlikimą. Tai įsitvirtina mūsų sistemoje ir mes tai darome beveik nesąmoningai. Pavyzdžiui, kiekvieną rytą, kai pabundate, keletą minučių darote mankštą. Kai darote tai reguliariai, tiesiog tai darote, nes tai tapo įpročiu. Kitas pavyzdys - ryte valomės dantis. Tai nereikalauja daug ryžto ar valios, nes dauguma iš mūsų tai padarė kasdieniu ritualu. Mes beveik negalvojame, kad reikės valytis dantis - mes tiesiog tai darome.

Net jeigu žmogaus gyvenimas labai įtemptas, bet nukreiptas į laimingo gyvenimo dėsnių pažinimą, tai jis, nepaisant jokių sunkumų, visada bus sveikas, žvalus ir laimingas, jeigu laikysis dienos režimo.

Dienos režimo svarbu laikytis visada - nesvarbu tai šeštadienis ar pirmadienis, jei norite neišsimušti iš ritmo, kelkitės vienodu laiku visas septynias dienas per savaitę. Sakoma, kad geriausiai režimo laikosi gyvūnai. Jie juk nesako: „šiandien šeštadienis, pamiegosiu ilgiau“. Diena dienon jie laikosi rytinio laiko!

Literatūra:

<https://www.vlmedicina.lt/lt/dienos-rezimas-kelias-i-laiminga-ir-sveika-gyvenima>

<https://www.skilledatlife.com/18-reasons-why-a-daily-routine-is-so-important/>

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Dainora Damašauskienė. Mob. +370 675 66142 el.p.: dainora.damasauskiene@sveikatos-biuras.lt

