



ΔΩΡΕΑΝ ΟΔΗΓΟΣ

Ύπνος χωρίς άγχος

Οδηγός 14 νυχτών για όσους ξυπνούν τη νύχτα με
σκέψεις και ανησυχία

Ασκήσεις · Φύλλα εργασίας · Σχέδιο για τις 3 το πρωί · Πρόγραμμα 14 νυχτών

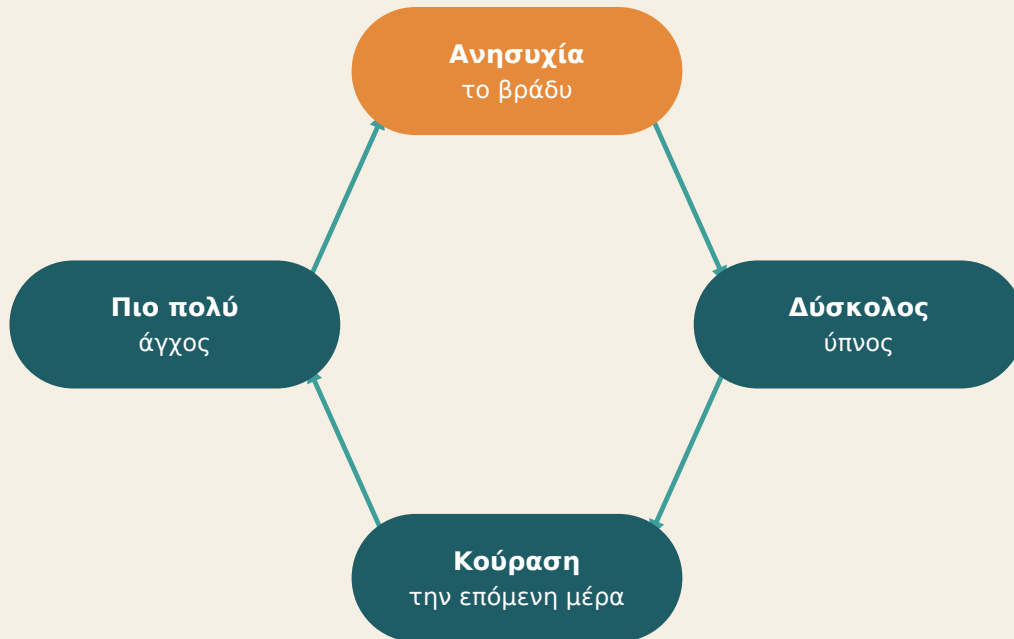
Δημήτριος Παγώνης

συγγραφέας του βιβλίου «Εν Πλω» · yourspiritualquest.com

ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ

Γιατί το άγχος σε ξυπνά τη νύχτα

Αν ξαπλώνεις κουρασμένος και το μυαλό ανάβει, ή αν ξυπνάς στις 3 και δεν ξανακοιμάσαι, δεν είσαι ο μόνος. Το άγχος και ο ύπνος επηρεάζουν το ένα το άλλο και φτιάχνουν έναν κύκλο:



Τα καλά νέα: ο κύκλος σπάει. Αυτός ο οδηγός δουλεύει από δύο μεριές: **ηρεμεί το σώμα** και **ξαναμαθαίνει στο μυαλό ότι το κρεβάτι είναι για ύπνο**, όχι για σκέψεις.

Πώς να χρησιμοποιήσεις τον οδηγό

- Τύπωσε τα φύλλα εργασίας ή γράψε σε ένα τετράδιο.
- Μην τα κάνεις όλα από την πρώτη μέρα. Η σελίδα 11 σου δίνει σειρά.
- Δώσε χρόνο: οι αλλαγές στον ύπνο θέλουν συνήθως 2-3 εβδομάδες.
- Τις πρώτες νύχτες μπορεί να νιώσεις λίγο πιο κουρασμένος. Είναι φυσιολογικό.
- Ο οδηγός δίνει γενικές πληροφορίες και δεν αντικαθιστά τη συμβουλή γιατρού ή ψυχολόγου (δες σελίδα 12).

ΒΗΜΑ 1

Ημερολόγιο ύπνου (7 ημέρες)

Πριν αλλάξεις κάτι, δες πώς κοιμάσαι τώρα. Συμπλήρωσε το ημερολόγιο **το πρωί**, όχι τη νύχτα. Γράψε **περίπου**: δεν χρειάζεται να κοιτάς το ρολόι μέσα στη νύχτα.

Μέρα	Ξάπλωσα στις	Πόση ώρα για να κοιμηθώ	Ξυπνήματα (πόσα)	Σηκώθηκα στις	Πώς νιώθω (1-5)	Καφές / αλκοόλ / οθόνη αργά;
Δευτέρα						
Τρίτη						
Τετάρτη						
Πέμπτη						
Παρασκευή						
Σάββατο						
Κυριακή						

Στο τέλος της εβδομάδας, κοίτα:

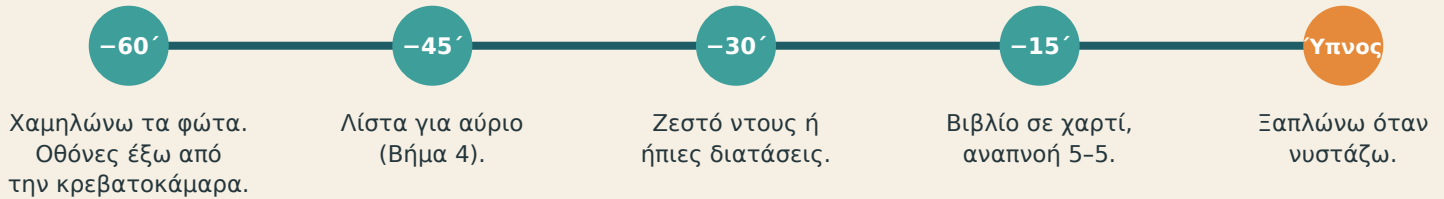
- Ποια ώρα ξυπνάς συνήθως; Αυτή μπορεί να γίνει η σταθερή σου ώρα (Βήμα 2).
- Τις νύχτες που κοιμήθηκες χειρότερα, τι είχε γίνει το απόγευμα ή το βράδυ;
- Πόσες νύχτες ξύπνησες με σκέψεις; Γι' αυτές είναι το Βήμα 6.

ΒΗΜΑ 2

Σταθερό ξύπνημα και μια ώρα ηρεμίας

Το πιο σημαντικό βήμα: **ξύπνα την ίδια ώρα κάθε μέρα**, και το Σαββατοκύριακο, όσο κι αν κοιμήθηκες. Το βράδυ, πήγαινε για ύπνο όταν **νυστάζεις**, όχι απλώς επειδή «είναι ώρα». Και δώσε στο σώμα μια γέφυρα: την τελευταία ώρα πριν ξαπλώσεις, κατέβασε ταχύτητα.

Η τελευταία ώρα της μέρας



Απόφυγε: καφέ και τσάι μετά το μεσημέρι, αλκοόλ και βαρύ φαγητό αργά το βράδυ, έντονη άσκηση λίγο πριν τον ύπνο, κύλιση στο κινητό στο κρεβάτι.

Το δικό μου βραδινό πλάνο

Η ώρα που ξυπνώ κάθε μέρα:

Η ώρα ηρεμίας μου ξεκινά στις:

Πού αφήνω το κινητό το βράδυ:

Τρία ήρεμα πράγματα που θα κάνω στην ώρα ηρεμίας:

1.

2.

3.

ΒΗΜΑ 3

Ραντεβού με τις ανησυχίες

Διάλεξε **15 λεπτά νωρίς το απόγευμα**, κάθε μέρα την ίδια ώρα. Γράψε ό,τι σε απασχολεί και ρώτα για το καθένα: «Μπορώ να κάνω κάτι γι' αυτό;». Όταν η ίδια σκέψη έρθει το βράδυ, πες της: «Σε έχω γράψει. Τα λέμε αύριο στο ραντεβού μας.»

Η ώρα του ραντεβού μου: _____ Ημερομηνία: _____

Τι με ανησυχεί;	Μπορώ να κάνω κάτι; (ναι / όχι)	Το πρώτο μικρό βήμα (ή «το αφήνω»)

Παράδειγμα: «Δεν θα προλάβω την παράδοση της Παρασκευής.» → **Ναι**, μπορώ να κάνω κάτι → «Αύριο στις 9 στέλνω email και ζητώ μία μέρα παραπάνω.»

ΒΗΜΑ 4

Άδειασε το μυαλό: η λίστα για αύριο

Μια ώρα πριν τον ύπνο, βγάλε από το κεφάλι σου ό,τι έχεις να κάνεις αύριο. Χωρίς ανάλυση, μόνο λίστα. Το μυαλό ησυχάζει πιο εύκολα όταν ξέρει ότι τίποτα δεν θα ξεχαστεί. Κράτα το τετράδιο στο κομοδίνο για ό,τι σου έρθει μέσα στη νύχτα.

Αύριο έχω να...

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Τα 3 πιο σημαντικά

1 _____

Πρώτο βήμα: _____

2 _____

Πρώτο βήμα: _____

3 _____

Πρώτο βήμα: _____



«Για σήμερα, τελείωσα.»

Κλείσε το τετράδιο και πες το φωναχτά ή από μέσα σου. Η μέρα έκλεισε.

ΒΗΜΑ 5

Ηρέμησε το σώμα

Όταν το σώμα ηρεμεί, ηρεμεί και το μυαλό. Δύο απλές ασκήσεις. Κάν' τες και μέσα στη μέρα: όσο πιο συχνά τις εξασκείς, τόσο πιο εύκολα «δουλεύουν» το βράδυ.

Εισπνοή: μύτη, 1-2-3-4-5



Εκπνοή: στόμα, 1-2-3-4-5

Αναπνοή 5-5

1. Κάθισε ή ξάπλωσε άνετα.
2. Πάρε αέρα απαλά από τη μύτη, μετρώντας ως το 5.
3. Χωρίς να κρατήσεις την ανάσα, άφησέ τον να βγει από το στόμα, μετρώντας ως το 5.
4. Συνέχισε 3-5 λεπτά. Αν δεν φτάνεις το 5, είναι εντάξει.

Σφίγγω και αφήνω (από τα πόδια προς το πρόσωπο). Σφίξε κάθε περιοχή απαλά για 5 δευτερόλεπτα, όχι μέχρι να πονέσει. Άφησέ τη και πρόσεξε τη χαλάρωση για 10 δευτερόλεπτα. Αν έχεις τραυματισμό ή πόνο κάπου, παράλειψε εκείνο το σημείο.



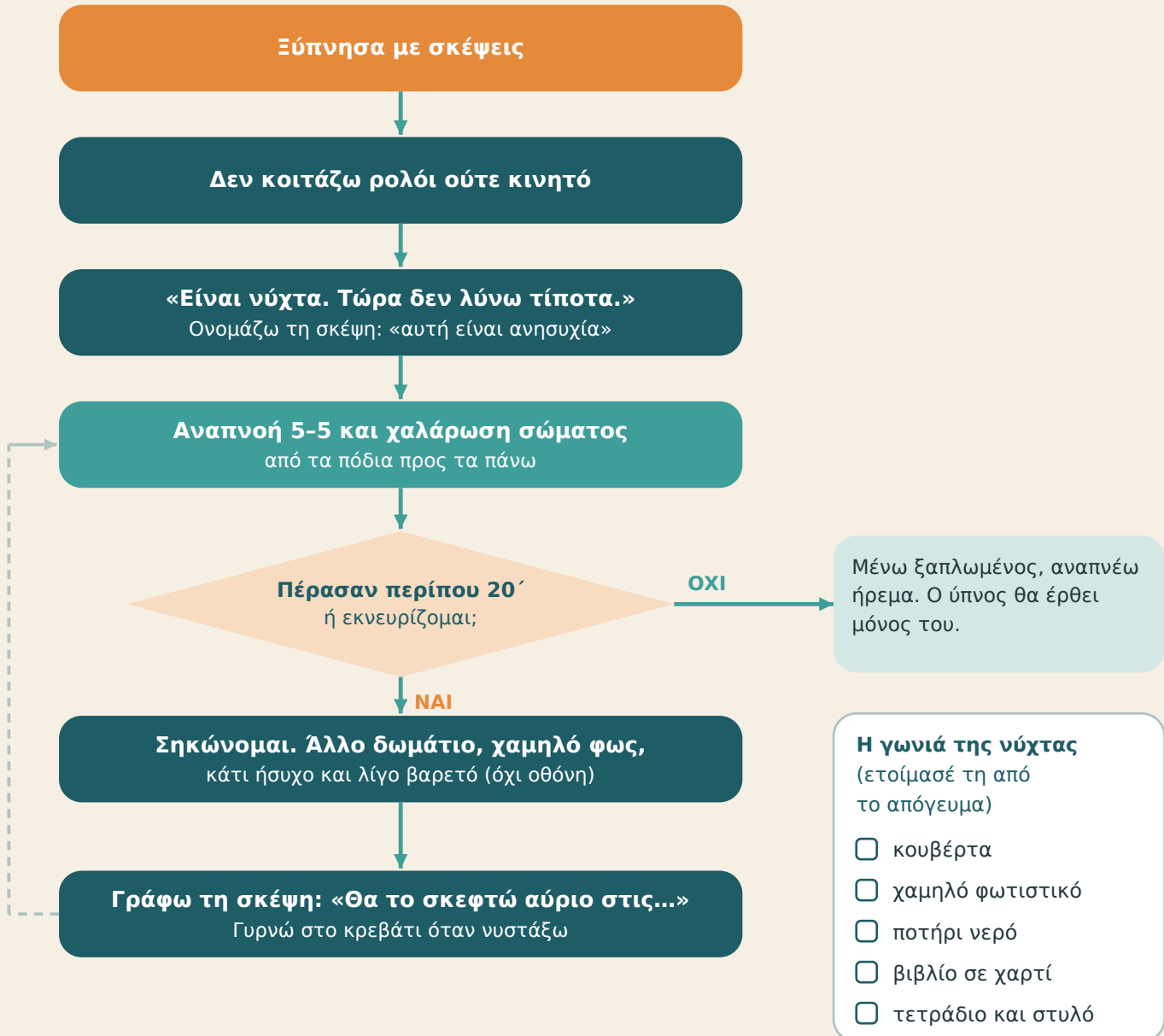
Έκανα τις ασκήσεις αυτή την εβδομάδα

	Δευ	Τρι	Τετ	Πεμ	Παρ	Σαβ	Κυρ
Αναπνοή 5-5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Σφίγγω-αφήνω	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ΒΗΜΑ 6

Σχέδιο για τις 3 το πρωί

Τύπωσε αυτή τη σελίδα και άφησέ τη δίπλα στο κρεβάτι. Στις 3 το πρωί δεν χρειάζεται να σκεφτείς, μόνο να ακολουθήσεις.



Το πρωί σηκώνομαι στην κανονική μου ώρα, όσο λίγο κι αν κοιμήθηκα. Χωρίς μεγάλο μεσημεριανό ύπνο.

ΒΗΜΑ 7

Ζύγισε τη σκέψη της νύχτας

Μέσα στη νύχτα είσαι κουρασμένος και το μυαλό μεγεθύνει τους κινδύνους. Οι σκέψεις των 3 το πρωί **δεν είναι καλοί σύμβουλοι**. Συμπλήρωσε αυτό το φύλλο **την επόμενη μέρα**, στο ραντεβού με τις ανησυχίες.

Η σκέψη που με ξύπνησε:

Πόσο την πιστεύω τώρα; (0-100)

Τι θα έλεγα σε έναν φίλο που είχε την ίδια σκέψη;

Ποιο είναι το πιο πιθανό να συμβεί στ' αλήθεια;

Αν συμβεί το δύσκολο, τι θα κάνω; Ποιος μπορεί να με βοηθήσει;

Πόσο την πιστεύω μετά από αυτό; (0-100)

Φράσεις για τη νύχτα (διάλεξε μία και κράτα την)

- «Είναι νύχτα. Τώρα δεν λύνω τίποτα. Θα το δω αύριο.»
- «Ευχαριστώ, μυαλό, το σημείωσα.»
- «Αυτή είναι μια σκέψη, όχι ένα γεγονός.»

Ένα βαρετό παιχνίδι για το μυαλό: διάλεξε μια κατηγορία (φρούτα, πόλεις, ονόματα) και βρες μία λέξη για κάθε γράμμα: Αχλάδι, Βερίκοκο, Γκρέιπφρουτ... Αν κολλήσεις, πήγαινε στο επόμενο γράμμα.

Η ΜΕΡΑ ΦΤΙΑΧΝΕΙ ΤΗ ΝΥΧΤΑ

Λίστα ελέγχου για τη μέρα και το δωμάτιο

Ο καλός ύπνος ξεκινά πολύ πριν το βράδυ. Σημείωσε τι κάνεις ήδη και διάλεξε ένα ή δύο πράγματα για να προσθέσεις.

Το πρωί

- ☐ Σηκώνομαι την ίδια ώρα
- ☐ 10 λεπτά φως ημέρας, έξω αν γίνεται
- ☐ Δεν μένω στο κρεβάτι να «αναπληρώσω»

Μέσα στη μέρα

- ☐ Κινούμαι: περπάτημα, σκάλες, γυμναστική
- ☐ Καφές μόνο ως το μεσημέρι
- ☐ Όχι μεγάλος μεσημεριανός ύπνος
- ☐ 15΄ ραντεβού με τις ανησυχίες

Το βράδυ

- ☐ Ελαφρύ φαγητό, όχι πολύ αργά
- ☐ Όχι αλκοόλ κοντά στον ύπνο
- ☐ Οθόνες κλειστές μία ώρα πριν
- ☐ Λίστα για αύριο

Το δωμάτιο

- ☐ Σκοτεινό, ήσυχο, δροσερό
- ☐ Ρολόι γυρισμένο ανάποδα
- ☐ Κινητό εκτός δωματίου ή μακριά
- ☐ Κρεβάτι μόνο για ύπνο



**Σκοτάδι, ησυχία,
δροσιά, κανένα
ρολόι σε θέα.**

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

14 νύχτες, ένα βήμα τη φορά

Νύχτες 1-7: ίδια ώρα ξυπνήματος, ώρα ηρεμίας, αναπνοή 5-5. **Νύχτες 8-14:** πρόσθεσε το ραντεβού με τις ανησυχίες, τη λίστα για αύριο και το σχέδιο των 3 το πρωί. Βάλε ✓ σε ό,τι έκανες. Δεν χρειάζεται να είναι τέλειο.

Νύχτα	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ίδια ώρα ξυπνήματος	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ωρα ηρεμίας (60')	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Αναπνοή 5-5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ραντεβού με ανησυχίες	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Λίστα για αύριο	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Σηκώθηκα αν δεν κοιμόμουν	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Κρεβάτι χωρίς οθόνη	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Πώς κοιμήθηκα (1-5)														

Οι γραμμές με πορτοκαλί σημάδι ξεκινούν από τη νύχτα 8. Η πορτοκαλί κάθετη γραμμή χωρίζει τις δύο εβδομάδες.

Μετά τις 14 νύχτες

Τι άλλαξε; Τι με βοήθησε περισσότερο;

Ποιο βήμα θα κρατήσω για πάντα;

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Πότε χρειάζεται ειδικός

Οι ασκήσεις βοηθούν πολλούς ανθρώπους, αλλά δεν αντικαθιστούν τον γιατρό ή τον ψυχολόγο. Μίλησε με τον γιατρό σου αν:

- δυσκολεύεσαι να κοιμηθείς εδώ και αρκετές εβδομάδες ή μήνες,
- η κούραση σου δυσκολεύει τη δουλειά, το οδήγημα ή τις σχέσεις σου,
- άλλαξες τις συνήθειές σου και δεν βλέπεις διαφορά,
- ροχαλίζεις δυνατά, σου έχουν πει ότι σταματά η αναπνοή σου στον ύπνο, ή νυστάζεις πολύ μέσα στη μέρα,
- το άγχος είναι έντονο όλη τη μέρα ή έχεις κρίσεις πανικού.

Υπάρχει ειδική ψυχοθεραπεία για την αϋπνία, η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία για την αϋπνία (CBT-I), που μπορεί να σου προτείνει ένας ειδικός.

Θες να μιλήσεις με κάποιον τώρα; Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης **10306**.

Αν νιώθεις ότι δεν αντέχεις άλλο ή σκέφτεσαι να κάνεις κακό στον εαυτό σου, κάλεσε αμέσως το **1018** ή το **112**.

ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ

Για τις μεγαλύτερες φουρτούνες της ζωής, όχι μόνο για τις νύχτες, έγραψα το βιβλίο «**Εν Πλω**». Μιλά για το πώς κρατάμε το τιμόνι όταν η θάλασσα αγριεύει.

yourspiritualquest.com



Πηγές

- NHS – Insomnia: <https://www.nhs.uk/conditions/insomnia/>
- NHS – Breathing exercises for stress: <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress/>
- Sleep Foundation – Anxiety and Sleep: <https://www.sleepfoundation.org/mental-health/anxiety-and-sleep>
- American Academy of Sleep Medicine – Improve your sleep in five simple steps: <https://sleepeducation.org/improve-your-sleep-in-five-simple-steps/>
- Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης 10306: <https://10306.gr/>