

Ne - spečnost

Razne možnosti in pristopi reševanja nespečnosti

Prvotna forumska objava besedila je bila posvečena rojstnodnevni obletnici očeta Ladislava 27.10. 1925. Dopolnjena GD objava je posvečena rojstnodnevni obletnici mame 25.02.1925.

-

To dopolnjeno besedilo nadomešča prvotno objavo forumskega posta in prenesenega besedila v wix skupine. Nadomeščeni besedili iz foruma in wix skupine bosta odstranjeni iz objave. Prenovljene in nove Yodine dokumente raznih kategorij poiščite v [tej mapi](#).

-

Namesto uvoda

Nespečnost ima veliko možnih vzrokov in tudi mnoge možne poti reševanja. Vsekakor ta pojav prinaša neželjene posledice. Človek je utrujen, živčno načet, omejeno delovno in funkcionalno sposoben, itd. Kitajska tradicionalna medicina TKM pozna različne čustvene vzroke nespečnosti. Pa začnimo s tem.

[Kdaj se ponoči zbujate in kaj to pove o vašem čustvenem zdravju?](#)

-

Rešitve nespečnosti in motnje spanja po dr. Grabovoju

V **Grabovojevi** zbirki številčnih nizov najdemo za nevrološko pogojeno nespečnost številčni niz za motnjo spanja. Tej osnovi je potrebno včasih dodati umiritev vsiljivih misli, odpravo zaskrbljenosti - tesnobe, nemira, ter sprostitvev. Deloholiki bodo reševali še izgorelost, ki so jo včasih pojmovali kot utrujenostna depresija. Slabe posledice za spanje imajo še negativne misli, negativne informacije – okoliščine, stres in stresni faktorji. Depresija ima za posledico poplavo misli 'v ozadju', kar je eden od vzrokov nespečnosti Uporabimo lahko tudi niz za globok spanec in obnovo. Več iz Učenja dr. Grabovoja - glej [Spletni priročnik o Učenju dr. Grabovoja](#).

Motnja spanja 514248538

Globok spanec in regeneracija 814.418.719

Stres 819471

Mir 1001105010

Izgorelost 518491498

Tesnoba 5857121918

Misli vsiljivke 8142543

Negativne misli 1888948

Depresija 519514.319891

Relaksacija 54967184941

Stresni dejavniki 917489718

Negativne informacije 19751

-

Quantum Entrainment po Kinslow-u

Včasih nas naprimer okoli 3 ure zjutraj predrami podzavest, ki nam lahko sporoča opozorila, pa tudi rešitve problemov, ki smo jih premlevali čez dan. Vsekakor je po 'prejemu informacije' koristno zaspiti nazaj, da smo lahko

spočiti. Ampak zelo pogosto je v takih primerih šel spanec 'po gobe'. Lahko si poskusimo pomagat po Grabovojevi metodi, lahko pa naprimer po Kinslow-u – glej opis v nadaljevanju. Dodajam še link do zbirke gradiva po Kinslow-u. [Quantum Entrainment](#).

Podajam svojo modificirano varianto reševanja motenega spanca, ampak ne dajem garancije za uspeh. Ležemo udobno na bok in se z dlanjo, ali prsti spodnje roke rahlo dotikmo vrha glave. Z zgornjo roko se udobno dotikamo neke druge gole telesne površine. Koncentriramo se na oba kontakta hkrati in dodamo še občutek kontakta jezika z nebom za zgornjimi zobmi. Sproščeno občutimo vse tri fizične kontakte hkrati. Namera ponovnega spanca je že vključena in naravnani smo na počitek ter sprostitev.

Sedaj moramo samo še ustvariti miselni razcep v našem polzavednem toku misli. Postavimo si 'koan' vprašanje (glej zen), naprimer: 'Kaj bo moja naslednja misel'. Praviloma naj bi taka vprašanja povzročala miselno sinkopo. Po prvem miselnem razcepu se bo tok misli povrnil, ampak bo manj deroč. Nadaljujemo s podobnimi vprašanji - mentalno v sebi. 'Koliko besed bo štela moja naslednja misel?' 'Od kod bo prišla moja naslednja misel?' 'Kdo pošilja misli?' 'Čez koliko časa se bo pojavila naslednja misel?' Po potrebi si vsak sam pripravi specifična 'nesmiselna' vprašanja, ki bodo uspela presekati mučen miselni tok. Ta je namreč vzrok nespečnosti. Možgani bodo prešli v spalno valovanje in tako nas bo odneslo v spanec.

-

Vojaška metoda kako hitro in zanesljivo zaspati.

To je v povzetku kombinacija fizične relaksacije in usmerjene mentalne pozornosti na nek prijetno sproščujoč dogodek, situacijo. Naše psihomentalno in psihofizično stanje se uskladi z notranjo imaginativno percepcijo, podobno pristopu v Psihomentalni kibernetiki. Tako pomirimo razdraženo nevrološko stanje, ki je lahko pomemben vzrok nespečnosti poleg mnogih drugih vzrokov.

[Get to sleep in two minutes with the military sleep method](#)

Slovenski prevod kratkih navodil je sledeč. **Sprostite celoten obraz, vključno z mišicami v ustih. Spustite ramena, da sprostite napetost, in pustite, da se vaše roke spustijo ob strani telesa. Izdihnite in sprostite prsi. Sprostite noge, stegna in meča. Zbistrite misli za 10 sekund tako, da si zamislite sproščujoč prizor. Če to ne deluje, poskusite izgovoriti besede "ne razmišljaj" znova in znova po 10 sekund.**

-

Preprečevanje in reševanje nekaterih možnih vzrokov nespečnosti

Na tem mestu bi na kratko osvetlil možne vzroke nevrološke razdraženosti, ki povzroča motnjo spanja. Možen izvor nevrološke razdraženosti so lahko določena ponavljajoča celodnevna službena opravila, kot je naprimer ažuriranje dokumentacije, v nekaterih objavah sem to naslovil z 'utrujenostno depresijo'.

Perfekcionisti in deloholiki često že navzven izražajo notranjo preganjavico z visoko in zahtevno zastavljenimi cilji, nalogami, delom. To se kaže kot celodnevno hitenje sem in tja ter nezmožnost sprostiti notranje in zunanje napetosti. Posledica je lahko prezasičenost, razdraženost in izčrpanost, vključno izgorelost.

Take osebe so v končni fazi neučinkovite zaradi kronične utrujenosti in neprespanosti, razdražene, napete, nezadovoljne, kar se kopiči tekom celega dneva. Končen rezultat je naraščajoča razdraženost in izčrpanost organizma, posledična nespečnost in začaran krog neprespanosti ter izčrpanosti.

V takih primerih je potrebno za začetek vsaj začasno popolnoma opustiti aktivnosti, ki zlorabijo naš organizem na opisan način s posledico nespečnosti. Izogibati se je potrebno tudi hrani, pijači ter intenzivnejši fizični aktivnosti pred spanjem. Večerni obroki če že naj bodo lahki proteinski, npr. ribe, ne pa zelenjava in ogljikovi hidrati.

Mnogi nagibajo k raznim nezdravim skrajnostim v življenja, kar neizogibno pripelje do porušanja psihotelesnega ravnovesja in harmonije, kar vključuje tudi nespečnost. Neravnovesja so se nakopičila skozi daljše obdobje, zato tudi vračanje na normalo ne gre takoj. O pravilnem samousmerjanju govori [Psihomentalna kibernetika](#).

Iz obsežnega nabora metod Psihamentalne kibernetike glej linke na [portalni strani 2](#) in sledeče spodaj iz nadaljevanja bi pri nespečnosti lahko koristili sledeči viri: [Psihotelesno ravnovesje in stabilnost](#), [Amepši vaje](#), [Relaksacija](#), [Uravnavo psihomentalnega stanja](#), [Spečnost – nespečnost – PMK](#), [Podzavest](#).

Morda bi utegnili biti eno najbolj zdravih duhovnih besedil za nezmerneže duhovno učenje navidez vulgarnega naslova [Fuck it – temeljni duhovni način življenja](#). Navaja na zdravo - ravnodušno - duhovno sprejemanje življenja. To je nasprotje škodljivim stanjem stalne zaskrbljenosti, napetosti, nemira, strogih neživljenskih pravil, itd.

Določenim bo morda lahko koristil zvočni posnetek nevrolingvističnega trenerja (NLP) iz nabora nevrolingvističnega programiranja, ki ga je svoje čase darovala v demo verziji Mastermind akademija - spodaj. Uporabnik si prenese mp3 na player in posluša s slušalkami. [Notranji mir](#)

-

Medikamentne rešitve

Obstajajo tudi medikamentne in zeliščne rešitve. Med prve sodi zlasti Melatonin, drugi so klasika - baldrijan, hmelj, melisa, itd. Stroka se zdi zadržana glede uporabe melatonina zaradi kontraindikacij pri revmi, alergiji, osebno motnjah, epilepsiji, nosečnosti. Morda je v nekaterih primerih ustrežnejši L - triptofan.

[Melatonin - nabava](#)

[Melatonin Wikipedija](#)

[Melatonin in nespečnost - mnenje farmacevta](#)

[L - triptofan \(esencialna amino kislina za tvorbo melatonina\)](#)

Za uravnavo melatonina obstaja tudi Grabovojeva številčna koda 31849147861.

-

Dodatek – Nespečnost planetarne tranzicije

[Nespečnost zaradi planetarne tranzicije](#)

-

-

[Yoda](#)