Автор: admin
26.08.2014 14:13 -

Как бороться с бессонницей творчески? Часть 1

Тема борьбы с бессонницей, включая анализ причин ее появления и выработку рекомендаций по той самой борьбе, никогда не будет исчерпана, поскольку универсального средства, подходящего всем и каждому, не имеющего побочных действий и противопоказаний, кажется, еще не существует.

Для начала определимся, когда с бессонницей надо бороться. Ведь если на следующий день совершенно не обязательно быть, что называется, в форме, если сон не нарушен постоянно, если одна бессонная ночь или позднее засыпание не сказывается на общем самочувствии и настроении, то и ладно бы, можно найти великое множество занятий, чтобы провести ночь наедине с собой. Чаты с друзьями, которые еще или уже не спят в силу разницы во времени, интернет-форумы с интересным содержанием, чтение книг, вышивание, компьютерные игры, да что угодно, вплоть до изучения иностранных языков, лишь бы это не мешала спокойно спящим счастливчикам. Даже обидно становится, когда попытка систематизировать полученную информацию приводит к судорожным зевкам и принужденному морганию. «Спит глазок, спит другой…». Чем «умнее» книжка и чем важнее прочитать ее не из интереса, а по необходимости, тем быстрее засыпаешь.

Исключим также ситуации, когда сну мешает пришедшая в голову тревожная мысль. Если причину устранить невозможно, то не до творчества. Если возможно, то проверьте, выключен ли газ (условно), не высоко/низко ли давление в бойлере, все ли в порядке у задержавшихся домашних... Перезвоните им, уточните в справочном, вылетел ли рейс, прикрутите вентили, загоните домой кошек. Убедитесь, что все в порядке, и спите до утра.

Но если заснуть нужно обязательно, не пуская ситуацию на самотек, то обратимся к нетрадиционным способам борьбы с бессонницей, существующим наряду с фармацевтическими, физиологическими и гипнотическими.

К тому же, не все любят теплое молоко с медом.

1. Первый способ, классический. «**Инвентаризация** овец в отдельно взятой отаре».

Считаем овец, деньги, остановки от дома до работы и так далее.

Способ хорош тем, что монотонность процесса утомляет, мозг начинает реагировать на ассоциации, пытается рассмотреть травку, заглянуть овце в глаза, проследить за играми, которые затеяли ягнята. К сожалению, овечьи кудряшки постепенно сменяются видами овчины… енотов… норок… ценниками на шубках… «Мама! Нет!!! Уж лучше бессонница, чем такой страшный сон!»
Сюда же можно отнести и мысленный счет в прямом и обратном порядке, но не простой, а затейливый, по заданному принципу. Пропускать каждую третью цифру, например. Можно также вспоминать станции метро от дома до работы и дальше по своей линии, по соседней линии, по кольцевой линии.
Способ помогает тем, кому необходимо отвлечься от художественных образов. Иными словами, кому и днем на работе хватает креатива.

2. Многократное мысленное **рисование** простого символа. Например, толстой кистью на белом фоне выводится «тройка». При отрывании кисти от полотна цифра пропадает, и можно начинать снова.

В данном способе важна дискретность мысленного действия. Почему так? Автор способа не знает, но утверждает, что с уложенной плашмя «восьмеркой» приходится довольно долго упражняться, а с «тройкой» - раз, и готово!

3. Рутинные **рабочие операции**, выполняемые мысленно. Например, создание отчетной таблицы в Excel, со связями, графиками и так далее. Некоторые чувствительные натуры проваливаются в сон, начиная «протаскивать» формулу по всему столбцу и пытаясь тщательно контролировать движение «мышки». Да и неудивительно. Имитация рабочего процесса весьма способствует засыпанию.

4. **«Письма римскому другу».** Лежишь и мысленно проговариваешь обращение или рассказ к кому-то о событиях дня или о том, что произошло со времени вашего расставания. Если ведешь блог, обдумываешь, о чем написать, да как именно, да какие фотографии повесить, представляя, как они будут медленно заливаться в фотоальбом. Стихи можно сочинять, приняв за отправную точку случайную фразу или интересную мысль.

Да, я пользуюсь способами 3 и 4.
Нет, данная статья не писалась подобным образом.

Существуют еще, как минимум, два творческих способа борьбы с бессонницей, которые будут рассмотрены во второй части.

Автор - **Татьяна Коэн**
Источник