Автор: admin
26.01.2013 19:23 -

Как правильно обустроить отход ко сну?

Тема качественного сна затрагивалась во многих статьях на страницах «Школы Жизни», но не на все поставленные вопросы удалось получить исчерпывающие ответы. Тут удивляться нечему – уж больно тема-то глобальная.

Звучит банально, но треть своей жизни человек проводит в состоянии сна и не в состоянии выжить без него больше трех-четырех суток. Впрочем, банальности наиболее верны и убедительны. Менее очевиден другой факт – большинство вполне здравомыслящих людей, озабоченных выбором спутника жизни, воспитанием благополучных детей или карьерным ростом, к собственному сну относятся так, как будто спать собираются не они, а их лучший враг. Если Вы не верите – расспросите их о качестве и условиях этого процесса. Кто-то «спит как убитый» и не видит снов, кому-то «и спать-то некогда», а некоторые спят «только со снотворным». При этом они недоумевают, а то и возмущаются при упоминании того, что первые могут страдать дисгармонией характера, вторые мостят себе дорогу к хроническому переутомлению и психосоматическим расстройствам, а третьи и вовсе на пути к развернутой токсикомании (с абстинентным синдромом, наращиванием дозировок и прочими атрибутами и ритуалами).

Что дает нам полноценный сон, кроме отдыха организма и возможности глубокого самопознания через сновидения? Да хотя бы то, что это – единственное из удовольствий, не влекущее за собой раскаяния и жизненного краха несмотря на регулярную повторяемость. А это очень немало, поверьте профессионалу...

И если бы мы соблюдали ряд простейших правил «аранжировки» собственного сна, то врачи прописывали бы гораздо меньшее количество снотворных препаратов (по частоте назначения уступают только сердечно-сосудистым средствам), а наша жизнь была бы более качественной и разнообразной. Каковы эти правила?

Правило первое. Мало что следует начинать резко, поэтому отход ко сну не должен быть внезапно-хаотическим. Засыпание только с помощью алкоголя или снотворных препаратов (то есть через «оглушение») следует признать по меньшей мере искусственным и требующим консультации специалиста. Целесообразными же стоит признать постепенное снижение активности за полчаса-час до сна, релаксирующие водные процедуры, легкий (только легкий!) ужин. В выборе книг и фильмов «на сон

грядущий» лучше быть осторожным – наш организм с детства и через поколения помнит благотворнейшие колыбельные, сказки и мультфильмы, однако провоцирующая выброс адреналина продукция (триллеры и детективы) вводит в соблазн «дойти до конца», воруя тем самым часы от сна и не способствуя спокойному засыпанию. Физические упражнения в это время лучше не практиковать, однако весьма полезной будет аутогенная тренировка или другие виды психической саморегуляции. Это можно дополнить успокаивающей или медитативной музыкой на Ваш вкус (выбор очень широк).

Свет и шум играют в засыпании далеко не последнюю роль. При типичных для, например, Санкт-Петербурга белых ночах, обилии ночного освещения и разнообразных звуков помогут плотные шторы (лучше из темной ткани) и дополнительная шумоизоляция (например, маленькая подушечка поверх головы). На ночник можно капнуть пару капель любимых духов или душистого масла. Никогда не курите там, где спят. Не случайно же некоторые жители мегаполисов, после долгого перерыва выехавшие на ту же дачу, один из первых отзывов приводят такой: «Там спится, как со снотворным» (даже если нет тяжелого физического труда).

Еще одно важное правило – кровать предназначена только для сна (и сексуальной жизни). Это – выработанный в нас и глубоко укорененный условный рефлекс. Поэтому люди, занимающиеся в постели едой, просмотром телевизора, подготовкой к экзаменам или составлением отчета, обречены на проблемы с качеством и количеством сна (а равно и сексуальных отношений). Соответственно, если не получается заснуть обычным сном в течение 30-45 минут – лучше встать с постели и заняться чем-нибудь неутомительным, пока сами не почувствуете четкое желание вернуться обратно.

Закрыв глаза, неплохо вспомнить весь прожитый день так же последовательно, как он прошел с утра. После этого не мешало бы спланировать то, что ждет нас завтра, и что мы предпримем, если желаемое не произойдет. При известной тренировке это станет конструктивной привычкой и будет способствовать лучшему пониманию возникающих ночью сновидений. Кстати, не забудьте положить рядом с кроватью блокнот или тетрадь и ручку для записи снов и идей, посещающих Вас в ночное время. Не случайно один из величайших психологов мира – Зигмунд Фрейд назвал сны «королевской дорогой в бессознательное». Если трудно «расшифровать» информацию самим – изучите доступную литературу или посетите специалиста (психолога или психоаналитика).

Просыпаться тоже следует постепенно – посмотрите, как делают это кошки (уж они не знают проблем с бессонницей). Медленное потягивание всех групп мышц, неторопливое

запоминание сновидения и такое же неспешное планирование наступившего дня создадут тот ресурс, который позволит эффективно выполнить намеченные задачи и наилучшим образом подготовить себя на сон грядущий.

Автор - **Сергей Зиновьев**
Источник