

Как научиться высыпаться? Пробуждение в радость

В холодное время года из-за нехватки солнечного света многим из нас хочется только одного – спать. Для того чтобы пробуждение и утренний подъем не превратились в пытку, достаточно принять во внимание несколько простых советов.

Прежде всего уточним: высыпаться и без труда встать утром можно лишь в том случае, если ваш сон был **крепким и полноценным**. Что же следует понимать под понятием «крепкий сон»?

Исследования подтвердили, что женщинам для хорошего самочувствия требуется **9** часов сна, а мужчинам –

7-8

часов. Отдельно взятые личности могут спать и по 3-4 часа в сутки, но таких меньшинство, и считать сон «прожиганием» жизни просто глупо.

Немаловажно и соблюдение режима. Старайтесь ложиться спать и вставать **в одно и то же время**

. Это касается и выходных дней. Так что, засиживаясь допоздна перед телевизором или монитором компьютера, помните, что расплачиваться за это не всегда полезное занятие придется собственным самочувствием.

Психологи **не рекомендуют** смотреть на сон грядущий остросюжетные фильмы, криминальную хронику и прочие вызывающие негативные эмоции телепередачи. Вообще, за два часа до сна не следует перегружать мозг какой бы то ни было информацией. Иначе вам гарантирован не только беспокойный прерывистый сон, но и неприятные сновидения. Лучше остановить свой выбор на прослушивании спокойной музыки. А еще более целебной станет получасовая **прогулка**

Также не рекомендуется есть перед сном, особенно фрукты и овощи, обладающие мочегонным эффектом. Зато очень полезно съесть перед сном чайную ложку **меда**, – он сделает ваш сон глубоким и крепким.

Засыпать следует в хорошо проветренной комнате. Кстати, отходя ко сну, думайте о чем-нибудь хорошем, **помечтайте**, представьте нечто приятное. Забудьте о проблемах и неприятностях: доверьтесь старой доброй пословице – утро вечера мудренее. Наконец упомяну врачебный совет о необходимости засыпать на

правом

боку. Конечно же, нельзя не вспомнить о том, что крепкому безмятежному сну способствуют тишина, темнота, удобная кровать и правильно подобранные подушка и одеяло.

Часто приходится слышать, что времени на сон не хватает. Но и здесь мы в силах исправить ситуацию. Чтобы поспать подольше, **сделайте с вечера** все необходимые дела, например подготовьте одежду и обувь, соберите сумку, налейте воды в электрический чайник, поставьте кастрюлю с бигуди на плиту, продумайте завтрак. Такие, казалось бы, мелочи на самом деле занимают около 10 минут драгоценного времени и становятся источником ненужной утренней суеты и раздражительности.

Теперь поговорим о **будильнике**, об этом чудо-приборе, выручающем нас каждое утро. Просыпаться нужно, как говорится, в **два приема**. То есть необходимо установить будильник два раза с промежутком между сигналами в 10-15 минут. Резкий подъем очень негативно сказывается на состоянии здоровья. А неправильное начало дня обеспечит чувство разбитости. После первого сигнала потянитесь, порадитесь новому дню. Подумайте, сколько нового и интересного он может вам подарить. Можно еще немного вздремнуть и встать после следующего сигнала.

Кстати, немалое значение имеет сам сигнал будильника. Резкий громкий звук сразу же вызовет раздражение, которое не замедлит перейти в скверное настроение. Установите на сигнал пробуждения любимую, приятную вам мелодию. Благо, современные мобильные телефоны легко позволяют проделывать подобные операции. Однако «ожидание» его сигнала может сделать сон беспокойным. Попробуйте научиться «пользоваться» **внутренними часами**. Для этого, отходя ко сну, обратитесь к своему организму с просьбой проснуться в определенный час и представьте стрелки часов, показывающие время подъема.

Как только вы встали с постели, раздвиньте шторы, включите **свет**. Яркое освещение остановит выработку гормона, отвечающего за засыпание – мелатонина. Затем сделайте **зарядку**. Даже самые простые упражнения в течение 5 минут возымеют свое благотворное действие.

Как научиться высыпаться

Автор: admin
22.01.2012 10:45 -

Примите теплый **душ** использованием геля с бодрящим запахом. Пока вы греетесь под струями воды, можно проделать артикуляционную гимнастику.

Все это поможет вашему организму прийти в состояние боевой готовности. На завтрак ешьте пищу, богатую клетчаткой и витаминами. Пока вы собираетесь на работу, включите радио. Просмотр телевизионных программ будет только отвлекать ваше внимание. А ритмичные мелодии и краткие новости любимой радиоволны взбодрят и настроят на рабочий ритм.

Наконец, запомните: при любых нарушениях сна (затрудненное засыпание, храп, уменьшение или увеличение продолжительности сна) нужно обратиться за консультацией к специалистам.

Будьте здоровы!

Автор - **Екатерина Елизарова**

[Источник](#)