

Из совы в жаворонка

Вы когда-нибудь задумывались, зачем нам сон? Нужен ли он нам для физического или для интеллектуального отдыха? Мне кажется, что для физического приведения себя в норму можно не спать. Важно – дать отдохнуть телу. Если лечь на спину, сложить руки по швам в «позе трупа» и дышать глубоко и медленно, то такой отдых будет даже лучше, чем сон на боку, скрючившись клубком, засунув одну руку под подушку, а другую за спину :). А ведь мы так спим иногда (я в частности грешил такого рода позами ;)). Конечно, ничто не мешает спать в позе отдыха, к этому и стоит стремиться. Я всегда стараюсь занять положение как можно удобнее, проверяя, что ни один мускул не напряжён. Представьте себя мысленно полностью расслабленным, в состоянии полной эйфории. В какой позе вы себя представляете? Именно в этой позе лучше всего спать. Ещё я заметил, что перед сном полезно проветрить спальню. Свежий воздух положительно влияет на качество сна. Если на улице тепло – полезно будет поспать с открытой форточкой. Прошлым летом я пробовал спать с открытой форточкой – неплохо освежает. Просыпаться – одно удовольствие! Правда, если окна выходят на шумную улицу, то тут вопрос о пользе будет спорным. Отсутствие внешних раздражителей – также важный критерий эффективного сна. Шум и свет мешают организму полностью расслабиться – уши и глаза будут непроизвольно воспринимать сигналы и заставлять мозг обрабатывать эту бесполезную информацию. Когда мы с женой снимали квартиру, из нашего окна прекрасно обозревалось и «прослушивалось» троллейбусное депо, к тому же дом стоял на перекрёстке. Помню момент, когда выглянув на улицу из кухни, насчитал 11 троллейбусов. Таким образом, ночью был выбор: либо свежий воздух и шум, либо тишина и ... скажем, несвежий воздух. Позже нашли решение – открывать форточку на ночь не в спальне, а на кухне – более менее свежо и, главное, тихо. А нужен ли отдых человеческому мозгу? Пожалуй, это зависит от количества новой информации, приобретённой за день. Интересный факт: в среднем работники физического труда высыпаются за 6-7 часов, в то время как интеллектуальные труженики нуждаются в 8-9 часах. Разумеется, необходимое время сна сугубо индивидуально. Год назад я фиксировал время ухода ко сну и время подъёма в течении чуть меньше месяца – оказалось, что в среднем уходило на сон 7 с половиной часов. Помню, что был несколько удивлён результатами – думал, что сплю больше. Оказалось, что в некоторые дни это бывало 9 часов, а когда-то всего 5. Знаете ли вы, сколько вы в среднем времени проводите в «спящем режиме»? Между прочим, живут нормальные люди, живут, отлично себя чувствуют и высыпаются за 5, 3 и даже за 2 часа. Если подниматься ежедневно в 5 утра, можно развить полезную привычку. Моя жена с дочкой просыпаются обычно в 9. С 5 до 9 в квартире царит тишина – и все это время можно тратить на интересные проекты, требующие значительных инвестиций времени и концентрации внимания. Утреннее время можно ещё тратить на занятия спортом. У меня мозговая активность после пробуждения очень низкая, и занятие спортом очень

подходит для более быстрой раскочки.

Я верю, что можно сократить своё время сна, организовав его более эффективно. Попробуйте применить по-очереди «позу трупа», проветривание, тишину. Я же попробую выработать привычку подниматься в 5 утра ежедневно, включая выходные, праздники и отпуска. Делаю это в течении месяца - с 18 февраля по 17 марта. После месяца я приму решение – оставить это своей привычкой, либо смягчить условия, если вдруг буду постоянно испытывать недостаток во сне. Дело в том, что как-то нормализовать свой подъём я пытаюсь уже давно – и пока не очень успешно. Что ни говори, определённых результатов я достиг – перестал жестоко просыпать работу (бывало, что приходил на 2, а то и на 3 часа позже по причине просыпания). Однако пока утренний подъём проходит не так гладко, как хотелось бы. Часто это испытание для нервной системы моей жены да и моей тоже – в полудрёме мне удаётся найти сотню отговорок, чтобы не вставать в запланированное с вечера время :). Не исключение и утро 18-го февраля – первый день моего превращения из совы в жаворонка. Несмотря на то что я все же поднялся в 5:31 (собирался в 5:00), это было очень сложно. Что же, завтра попробую подняться после первого звонка будильника и не ложиться после этого.

В течении следующего месяца я буду вставать ежедневно в 5 утра и описывать свои ощущения. Возможно, выработаются какие-то полезные подходы. Если вы хотите выработать для себя эту привычку тоже – присоединяйтесь, вместе будет проще! Может быть, вы уже выработали эту привычку и имеете определённый положительный опыт – пожалуйста, поделитесь! Что ж, сейчас на часах 0:34 – время заканчивать с этим абзацем и идти спать :).