Автор: admin
28.01.2014 22:25 -

Как на нас действуют советы по борьбе с бессонницей?

Наверное, нет в этом мире человека, который хотя бы раз в жизни не жаловался на бессонницу. Науке известно, что только маниакальные больные не жалуются на сон, хотя у них сон в маниакальном состоянии всего 1-2 часа, а желания спать нет. Нам много дают советов, как бороться с бессонницей, но нам не объясняют механизм действия этих методов борьбы. Будем исправлять эту ошибку.

1. Нам говорят, что перед сном нужно расслабиться и не думать о плохом. Как это на нас действует? А это из-за того, что в зону мозга, которая отвечает за сон, также входят «центры эмоций», вот почему нарушения в эмоциональной сфере тотчас же сказывается на структуре сна. По этой же причине наш сон находится в зависимости от степени уравновешенности нашей нервной системы, темперамента и характера. Делаем вывод: эмоциональное напряжение перед сном должно быть снято.

2. Физические упражнения за несколько часов до сна помогут вам заснуть. Почему? Да потому, что физический труд дает мышцам необходимую нагрузку, а эмоциональной сфере – разгрузку. Если после напряженной умственной работы вы сделаете несколько физических упражнений, это вам больше поможет отдохнуть, чем если вы просто посидите или выпьете чашку чая. Мышечная усталость – лучшее снотворное. Физические нагрузки в вечернее время увеличивают продолжительность сна в среднем на 30 минут.

3. Ложитесь спать в одно и тоже время. Почему? Потому, что ритуалы и привычки перед сном – условный рефлекс. Вспомните, как вы выключаете свет в комнате, вы даже не замечаете этого. Тоже со сном. Представьте, например, если у вас войдет в привычку, например, надеть пижаму, выпить чашку горячего молока или успокаивающий чай на травах и прочитать перед сном главу из книги или журнал, а потом выключить свет. Повторяя таким образом все эти приятные процедуры, вам будет легче заснуть. Найдите свои приятные процедуры перед сном, те, что помогут вам настроиться на сон и отключится от дел. Начиная делать вашу обычную вечернюю цепочку приятных дел перед сном, вы настраиваете себя на сон.

4. Используйте природное снотворное. Например, чашка горячего молока или успокаивающие чаи на травах. Почему? Да потому, что нет такой «химии», которая бы не

деформировала структуру сна. Если принимать снотворное, то лучше всего лишь несколько дней подряд, а потом перерыв. Потому что после прекращения постоянного приема снотворного организм начинает в излишке вырабатывать быстрый сон, то есть сновидения, которые подавлялись снотворным. Часто начинаются кошмарные сны, а иногда и недосыпание. Это может длиться до 2 месяцев. И вы, конечно же, снова хватаетесь за снотворное и, в конце концов, получается замкнутый круг.

5. Организация правильного ритма дня – лучшая подготовка ко сну. Почему? Потому, что у нас природой заложены суточные ритмы, то есть, утром у нас повышается активность, а к вечеру – падает, пик активности выпадает на светлое время суток. То есть, когда вы пытаетесь себя перестроить, вы нарушаете суточный ритм смены сна и бодрствования. Вы просто не успеваете достаточно расслабиться, чтобы заснуть, и поэтому мучаетесь.

Наш мозг подсказывает нам еще одну возможность заснуть. Дело в том, что утомленные мышцы, двигающие глазные яблоки, способствуют сну: центры, управляющие этими мышцами, соседствуют с регуляторами сна и бодрствования в мозгу. Для этого, когда ложитесь спать, расслабьте тело и условно поделите потолок на четыре квадрата; теперь по очереди переводите глаза с одного условного квадрата в другой, не двигая головой, только глазами.
Вы также можете найти свои индивидуальные способы заснуть. Здесь только одно правило: «Все процедуры должны быть приятными и расслабляющими».

Приятных вам сновидений!

Автор - **Нина Грищук**
Источник