Как научиться вставать всегда с той ноги?

Что мы обычно говорим, если вдруг нарвёмся на чужую раздражительность? «Человек не с той ноги встал». И окружающие сочувственно закивают в ответ головами. «Не с той ноги встать» – состояние, знакомое многим. А кто виноват? Чаще всего виноват... будильник. Да-да, обычный, вполне себе безобидный (пока молчит) будильник.

Будильник вошел в нашу жизнь давно, и мы уже не мыслим себе утро без его звонкой трели. Большинство современных людей без него чувствуют себя беспомощными: «А как же без будильника – ведь я на работу опоздаю!» Но специалисты утверждают: если человек не может обойтись без будильника, значит, он спит неправильно: по количеству или по качеству сна имеются у него какие-то недоработки, которые можно и нужно устранить.

В самом деле, будильник – это прибор для создания искусственного стресса. Он верещит – и включает в нашем мозгу страх опоздания. От этого страха в кровь начинает поступать адреналин, который накачивает нас бодростью и настраивает на побудку. Однако каждый раз просыпаться «по тревоге» не есть хорошо.

Грубо вмешиваясь в наш естественный сон, будильник поддерживает недосып и не позволяет получить последнюю – самую длинную – дозу «быстрого сна», после которой повышается настроение и мы чувствуем себя выспавшимися. Так что, насильно лишаясь своей законной порции «быстрого сна», мы постоянно встаем не с той ноги.

А теперь давайте вспомним ежеутреннее пробуждение в отпуске, когда вы никому ничего не должны и встаете с кровати просто потому, что спали сколько хотели и выспались. Есть разница? Существенная. Именно к такому пробуждению надо стремиться, чтобы просыпаться утром с удовольствием, а вовсе не от звука домашней «пожарной сирены».

Если присутствие будильника в вашей жизни однозначно является фактором утреннего стресса, попробуйте устроить «День борьбы с будильником», когда позволяют обстоятельства. Цель этого мероприятия – выяснить, получится ли у вас проснуться в нужное время без сигнала «тревоги»? Если получится – ваш сон в полном порядке. Если

нет – подумайте, как научиться спать лучше.

Самый главный совет, без которого все остальные попытки улучшить сон бессмысленны, прозвучит весьма банально: уделите сну достаточное время! Но в чем камень преткновения: определить свою ежесуточную «сонную» норму не так уж просто. Потребность во сне индивидуальна, поэтому знание усредненных цифр (8 часов, как твердят медики) вам не помогут. На данном этапе развития науки установить свою норму «сно-потребления» можете только вы сами путем несложного эксперимента.

Определить, достаточно ли вы спите, просто: вы просыпаетесь свежими без будильника и вас не клонит в сон в течение дня (исключая сонливость после обеда).

Итак, ставим эксперимент:

Если позволяют обстоятельства, спите, сколько спится – мало или много, но вставайте без будильника.

Ведите дневник учета часов, проведенных в объятиях Морфея. Помните: если вы до этого хронически не досыпали, вы сначала будете спать больше, чем нужно. Но через несколько ночей это пройдет. Вот почему такое самоисследование надо проводить в отпуске, а не в выходные: в последнем случае вы лишь собьете свой привычный ритм, а в понедельник утром будет мучительно больно подниматься и чувствовать себя не в своей тарелке...

Проанализируйте информацию, определите свое среднее время сна в независимом от будильника состоянии (отбросив первые несколько дней привыкания) – так вы определите вашу потребность в сне.

Освободите спальню от стресса: не лежите, проснувшись, в постели более 20 минут. Иначе кровать будет восприниматься как орудие пытки, имеющее целью втянуть вас в свои недра как можно глубже.

Оградите свою спальню от посторонних дел, оставьте ее только для сна и любви. Не работайте в постели, не принимайте пищу и не смотрите телевизор.

Как ни странно, даже без будильника человек не опаздывает на работу, которую очень любит. Вывод очевиден: хотите спать с удовольствием – ищите работу по сердцу.

Есть такие счастливые люди, которые спят, как придется и где придется – в залах ожидания на вокзалах, в купе поезда, в ночном рейсовом автобусе, в каюте круизного теплохода, под открытым небом в спальном мешке и без него – и в любое время пробуждения чувствуют себя нормально и бодро. А есть люди невезучие – это те, кто считает себя очень зависимым от суточных ритмов и относит к себя к «жаворонкам» или «совам».

Для «совы», вынужденной жить в распорядке «жаворонка», утро становится пыткой. Кроме того, окружающие не преминут попрекнуть вас ленью и навесить ярлык «соня». Не вступайте с ними в прения: это не порок, а просто особенность ваших биологических часов.

Постарайтесь организовать себе подходящее расписание с поздним пробуждением – ведь хорошее самочувствие дороже всего. Но если невозможно припеваючи жить «совой», то придется перенастроить свои биочасы и переквалифицироваться в «жаворонка». Не удивляйтесь, это вполне реально. Как?

Купайтесь в утреннем свете: проснувшись, выйдите на 15-20 минут на улицу для пробежки или погулять с собакой.

Устройте дома электрическую иллюминацию: проснувшись затемно, включите люстры, светильники, бра, чтоб свет взбудрил вас (та же мера, но вечером, поможет «жаворонку» восстановить оптимальную работоспособность).

Поддерживайте все тот же режим и в уикенды, иначе по понедельникам все придется настраивать заново.

Как научиться вставать всегда с той ноги

Автор: admin

20.06.2012 12:50 -

Вечером, перед сном, приготовьте все нужное на утро, что обычно разыскивается впопыхах с воплями: «Ну куда же оно запропастилось?!» – предметы одежды, ключи, косметику, сумку, рабочие бумаги и документы, завтрак. Это позволит на полчаса сместить режим работы в нужную сторону и сделает любое, даже самое хмурое утро приятным, без спешки и страха опоздания.

Приятных вам снов и не менее приятных пробуждений!

Автор - **Светлана Крус Мендоса**

[Источник](#)