Автор: admin
26.03.2014 11:48 -

Как побороть дневную сонливость и выйти из «спячки»?

Каждый второй житель нашей планеты знаком с так называемой «спячкой». Иначе - состоянием, когда постоянно, вне зависимости от времени суток, хочется спать. Увы, это удел современного ритма жизни. Как правило, люди с таким «диагнозом» жалуются на плохую память, отсутствие внимания, плохую работоспособность, постоянную усталость. Их настроение колеблется, как маятник, а близким другом зачастую становится депрессия.

Согласитесь, приятного в этом мало. Но если есть отклонения от нормы, значит, существуют причины, которые эти самые отрицательные изменения породили. Провокаторами могут служить такие явления, как бессонница, отсутствие достаточного количества света в помещениях, где приходится проводить большую часть своего времени, нарушение режима дня, работа по сменам и так далее…

Интересно, что с утра человек может просыпаться в хорошем настроении, ему хочется объять необъятное, творить и созидать. Но, как правило, через пару часов подобные желания отпадают сами собой. Все мысли сводятся к одному: «эх, поспать бы сейчас!» … А все силы уходят только на борьбу с мечтой о желанном сне. Чтобы хоть как-то заставить себя работать, не думать об отдыхе и побороть бесконечную зевоту, «сони» поглощают энное количество чашек кофе в день, пьют крепкий чай, курят и… хотят спать ещё больше. В общем, вывод напрашивается один: надо срочно что-то менять!

Во-первых, самое мощное оружие, которое способно уничтожить дневную сонливость – это активность или движение. Как бы трудно Вам не было, как бы лень не шептала на ушко, что мол, пройдёт, запомните, если Вы хотите выйти из «спячки» – утро должно начинаться с контрастного душа и зарядки. Хотя утренние физические упражнения – это спорный вопрос. Одни твердят, что зарядка должна быть ежедневной и без неё никуда. Другие подтверждают, что она подходит не всем. Человек сам должен понять, когда занятия спортом доставляют ему большее удовольствие, с утра или во второй половине дня, а затем уже ввести их в свой распорядок дня. Если Вы не сторонник утренней гимнастики – воля Ваша, но пятиминутка из самых примитивных упражнений под любимую музыку никому не повредит.

Во-вторых, необходимо пересмотреть своё питание и в частности отношение к завтраку.

Если Вы страдаете сонливостью, то не исключено, что Вашему организму не хватает витаминов. С одной стороны, пища должна быть разнообразной и калорийной, с другой – переедать также не стоит. Если Вы не привыкли плотно завтракать с утра, попробуйте всё-таки убедить себя в том, что правильный завтрак – не последний штрих в победе над «вечным сном». Балуйте себя по утрам стаканом свежевыжатого сока, тарелочкой каши с сухофруктами, орешками, изюмом. А вот курение, как это ни банально звучит, следует свести к минимуму.

Немало известно фактов в пользу эфирных масел. Справиться с «сонным» желанием поможет лаванда, розмарин, лимон, жасмин, грейпфрут. Найдите тот аромат, который приятен именно Вам, и пусть он всегда будет под рукой. По мере необходимости просто нюхайте флакон, и любимый запах непременно поможет взбодриться и проснуться.

А ещё, чтобы не спать днём, необходимо высыпаться ночью. Старайтесь ложиться каждый день в одно и то же время. Перед сном выделите хотя бы 15 минут для чтения хорошей книги. Примите тёплую ванну с морской солью. Выпейте стакан молока с ложечкой мёда или настоя из ромашки и валерианы. Не думайте о проблемах, расслабьтесь и погрузитесь в приятные объятия Морфея, чтобы утром радоваться первым лучикам солнца и с удовольствием встречать начало нового трудового дня! Ах, да, совсем забыла… Как можно чаще бывайте на свежем воздухе. Если есть такая возможность, то совершайте хотя бы 20-минутные прогулки перед сном, тогда сон будет крепким и сладким.

Верьте, друзья, в свои силы! Спешите жить и радоваться жизни, но не забывайте, что правильный сон – это основа Вашего здоровья!

Автор - **Виктория Бобылева**
Источник