

Частые стресс, депрессия – стали неотъемлемой частью жизни современного человека. Между тем, они очень пагубно влияют на наш сон, который без преувеличения является одним из самых больших человеческих удовольствий. Тревоги и волнения не только лишают нас радости бытия. Также они могут существенно повлиять на карьерный рост. Согласитесь наивно ждать повышения по службе, если вы предстаете перед руководством вялым и разбитым после бессонной ночи.

Можно позавидовать людям, для которых сон не представляет никаких проблем! Они ложатся спать, когда им хочется, просыпаются свежими, бодрыми, отдохнувшими, не «клюют носом» в течение дня. Они засыпают везде и всегда, находясь дома или в командировке, или могут позволить себе кофе после ужина. У большинства же все иначе.

Если вы страдаете бессонницей хотя бы время от времени, не исключено, что она может перерасти в ежевечернюю проблему. Чтобы ваши бессонные ночи остались в прошлом, приведем советы, направленные на закрепление здоровых привычек, связанных со сном. Эти привычки могут по-настоящему помочь улучшить сон, избавиться от бессонницы, добиться здорового сна без промежуточных пробуждений

Правила здорового и крепкого сна

1. Рекомендуется исключить прием пищи непосредственно перед сном. За два часа до сна можно принимать только легкую пищу (овощи, фрукты, кисломолочные продукты).

2. Ложиться желательно не позже 22-23 часов. Для нормального ночного сна вполне достаточно 5-6 часов. Самое полезное время для сна - с одиннадцати часов вечера до пяти часов утра.

3. Спать лучше на твердой ровной поверхности. На мягких перинах тело неизбежно прогибается, а это вызывает нарушение кровоснабжения спинного мозга и различных органов, которые оказываются зажатыми. Кроме того, это приводит к защемлению нервных окончаний, что может неблагоприятно сказаться на любой части тела.

4. Спать желательно обнаженным. Когда холодно, лучше накрыться лишним одеялом.

5. Хуже всего спать все время на животе. Лучше всего - на боку, переворачиваясь несколько раз в течение ночи с одного бока на другой (переворачивание происходит автоматически), чтобы не перегружать почки и другие органы. Можно спать на спине.

6. Перед сном рекомендуется освободиться от возбуждающих нервную систему переживаний уходящего дня. Настроится на полноценный сон, дающий отдых и восстановление сил всего организма.

7. Если вы не можете спать, встаньте и работайте или читайте до тех пор, пока не почувствуете сонливость. Ложиться спать без всякого желания не имеет смысла.

8. Помните, что никто еще не умер от недостатка сна. Беспокойство из-за бессонницы обычно приносит больший вред, чем сама бессонница.

9. Расслабляйте свое тело". Очень хорошо перед сном расслабиться на полу, но не очень долго. Затем перелечь в постель и "отпустить мысли".

10. Применяйте физические упражнения. Доведите себя до такой усталости, чтобы вы были не в состоянии бодрствовать". Физические упражнения хороши в любое время дня, только в последние 2-3 часа до сна нежелательны интенсивные тренировки. Очень полезны прогулки на свежем воздухе. Можно взять себе за правило после ужина одеваться и выходить, проходя бодрым шагом 5-6-7 километров. Не менее ценны

Здоровый сон – организму в унисон!

Автор: Lagamand
17.04.2010 02:50 -

закаливающие процедуры, которые нормализуют работу нервной системы.