

Как побороть бессонницу?

Когда приходит бессонница, чего мы только ни делаем, чтобы поскорее отправиться в царство Морфея: и слонов считаем, и овец, а в итоге все равно чуть ли не до утра ворочаемся. Эх, было бы универсальное и безопасное лекарство от бессонницы! К сожалению, его пока не придумали (если не считать таблеток, которые нередко имеют побочный эффект). Зато заставить себя заснуть можно с помощью других результативных методов.

1. Снимайте дневные проблемы вместе с одеждой. Мы не спим из-за того, что мешают расслабиться наши тревоги и заботы. Гоните от себя отрицательные эмоции: гнев, обиду, зависть. Русская пословица гласит: «Завистливых сон неймет», поэтому постарайтесь не строить на ночь глядя планы мщения – лучше сконцентрируйтесь на чем-то приятном.

2. Слушайте музыку Моцарта или шум вентилятора. Считается, что по сравнению с другими классическими произведениями мелодии Моцарта оказывают самый большой терапевтический эффект при бессоннице. Они нормализуют пульс и артериальное давление, снимают нервозность. Если и классика на вас не действует, попробуйте просто... включить вентилятор. Монотонность его жужжания убаюкает в два счета.

3. Заведите собаку. Во-первых, общение с четвероногим другом отлично снимает стресс. Во-вторых, хочешь не хочешь, но вечером с псом надо идти на улицу. Получасовая прогулка перед сном прекрасно успокаивает нервную систему, что обеспечит вам крепкий продолжительный сон.

4. Давайте организму физическую нагрузку. Вы, наверное, замечали: когда целый день крутишься в делах, к вечеру буквально падаешь от усталости. Конечно, не надо каждый раз доводить себя до переутомления (это тоже чревато нарушениями сна), но давать себе днем умеренную физическую нагрузку необходимо.

5. Не ешьте на ночь. Не перегружайте организм пищей после 18-19 часов. Хотя

Как побороть бессонницу

Автор: admin

31.01.2012 19:15 -

ложиться спать на голодный желудок тоже не рекомендуется: от урчания в животе долго не заснете, да и сон будет тревожным. Поэтому, если ужина не хватило, выпейте стакан кефира или съешьте йогурт.

6. Принимайте ванну. Расслабьтесь в ванне с хвойным экстрактом или морской солью. Температура воды не должна превышать 37 градусов, а продолжительность процедуры – 15-20 минут. После этого сразу же отправляйтесь в постель – бессонницу как рукой снимет.

7. Ложитесь спать в одно и то же время. При соблюдении режима организм будет «знать», что в определенное время ему пора на боковую. В среднем спать нужно не менее 7-8 часов взрослым и не менее 10 часов – детям.

8. Читайте скучную книгу. Скучная книга гарантирует быстрое засыпание (на многих аналогичным образом действует изучение грамматики иностранного языка). Известный факт: когда нам что-то кажется нудным и неинтересным, артериальное давление понижается, возникает вялость, появляется зевота и ужасно хочется спать!

9. Прикладывайте к ногам грелку или бутылку с теплой водой. Тепло всегда убаюкивает. Есть и другой способ: откиньте одеяло и померзните какое-то время. Потерпите, даже если появилась дрожь. Потом укройтесь одеялом: вас охватят ощущения тепла и блаженства, а постель, которая казалась ненавистной, покажется уютной.

10. Пейте перед сном стакан теплого молока или теплой воды с медом. Это поможет успокоиться, расслабиться. Кроме того, мед обладает компонентами, идентичными тем, что содержатся в снотворных лекарствах. Правда, если у вас аллергия на мед, этот способ не для вас.

11. Занимайтесь сексом. Многие люди пользуются этим проверенным веками средством от бессонницы. Получив разрядку, каждая клеточка нашего тела отдыхает, и мы максимально расслабляемся: сексуальное удовольствие приводит к тому, что в организме выделяются вещества, «ответственные» за сон.

12. Засыпайте на правом боку, слегка согнув колени. Эта поза считается наиболее подходящей для сна: мышцы не напрягаются, а работу сердца ничто не затрудняет. Кроме того, она идеально подходит для храпунов, так как вероятность возникновения ночных «трелей» уменьшается.

13. Перестаньте тревожиться из-за бессонницы. Организм изматывает не столько бессонница, сколько переживания из-за нее. Беспокойство по поводу «усну я сегодня или нет», а также ежеминутное поглядывание на часы кого хочешь доведут до нервного истощения. И тогда уже при лечении бессонницы «бабушкины средства» не помогут – нужно будет обращаться к врачу.

Приятных вам снов!

Автор - **Диана Киселева**

[Источник](#)