

# Здоровый сон. Как превратить мечту в реальность?

Если вы можете похвастаться тем, что у вас по-настоящему крепкий и здоровый сон – вам повезло. Но, к сожалению, с каждым днем среди нас становится все больше тех, для кого хороший сон превращается в несбыточную мечту. И дело тут даже не в том, что у большинства на него просто не хватает времени. Зачастую складывается парадоксальная ситуация: спать хочется очень, но заснуть, увы, не получается никак.

Между тем, по данным специалистов, в настоящее время около 30 процентов населения страдает от бессонницы. И эти цифры касаются только тех, кто рано или поздно, но все-таки решается обратиться за профессиональной помощью. А сколько еще несчастных, которые каждую ночь продолжают отчаянно ворочаться с боку на бок и уже не надеются когда-нибудь вновь обрести нормальное засыпание?

Спокойный сон дает нам крепкие нервы и радостное состояние души. И наоборот. Вы только представьте, как на утро будет чувствовать себя человек, который всю ночь безуспешно пытался заснуть. Вялость, разбитость, отсутствие концентрации внимания, апатия ко всему происходящему вокруг, бессилие, отчаяние – эти и еще многие подобные симптомы с рассветом не заставят себя долго ждать.

Бессонница вызывается различными факторами. Стресс, беспокойство, депрессия, боль или недомогание, резкое изменение режима дня, смена часовых поясов – вот наиболее распространенные причины этого коварного явления. У одних она выражается в нарушении засыпания. У других это частые ночные пробуждения. В обоих случаях приятного мало, но опускать руки не стоит. Если вам дорог ваш полноценный сон, и самое главное – имеется желание вернуть себе нормальное самочувствие, то знайте, что побороть бессонницу можно даже собственными силами. Не верите? А вы попробуйте...

**1.** стакан теплого молока с медом, выпитый минут за пятнадцать до сна, способен успокоить нервы и вызвать сонливость. Это надежное средство проверено не одним поколением. Самое главное, выбирая данный способ борьбы, оградить себя от остальных врагов засыпания.

**2.** Не нравится молоко? Попробуйте ромашковый чай с ложечкой меда или тростникового сахара. Приятный ласковый аромат ромашки поможет расслабиться и скинуть с себя накопившийся за день груз забот. Проявите в этом деле маленькую хитрость. Создайте вокруг себя особую атмосферу покоя. Примите ванну, наденьте любимую пижаму, налейте чай в красивую чашку, устройтесь в удобном кресле или на мягком диване, приглушите свет и отстранитесь (теперь уже до утра) от всех волнующих вас проблем. Побудьте наедине с собой, со своими мечтами и только приятными мыслями.

**3.** Как уже упоминалось выше, можно прибегнуть к принятию расслабляющей ванны. Вода должна быть теплой, а в качестве полезного дополнения обратите внимание на отвар той же ромашки или корня валерианы. Успокаивающая соль, зажженные свечи, спокойная музыка – все это только приветствуется.

**4.** Неплохо помогает и массаж стоп, выполненный, например, с ароматическим маслом лаванды. Массаж легко сделать самостоятельно, но при желании можно доверить эту приятную процедуру и рукам второй половинки.

**5.** Если чувствуете, что ежевечерний просмотр телевизора перед сном не идет на пользу вашему засыпанию, проведите эксперимент. Откажитесь от этой привычки хотя бы на пару дней. Быть может, именно он будоражит ваше сознание и всячески препятствует дальнейшему быстрому засыпанию.

**6.** То же самое можно сказать и о компьютере. Все незавершенные дела с помощью чудо-техники попробуйте решать чуть раньше по времени. И уж тем более откажитесь от электронного общения перед сном с кем бы то ни было. Оставьте это время только для себя любимых. Никаких советов подругам, обсуждения новостей, просмотра новых сообщений и писем и т.д.

**7.** Если вы проснулись среди ночи и понимаете, что ситуация повторяется: все, сон уже не вернуть... Не думайте о том, что вновь только теряете время. Эта мысль прогоняет последнюю надежду уснуть. Если уж совсем не спится, скажите себе, что это удачное время можно потратить с пользой. Например, приготовить завтрак для своих домочадцев. Иногда это очень даже хорошо срабатывает. Лень покидать теплую постель и заниматься надоевшими домашними хлопотами? Не исключено, что подобные мысли быстро перенесут вас вместо кухни в желанное сонное царство.

**8.** А еще не забывайте о прогулках на свежем воздухе и обязательном режиме дня (отход ко сну и пробуждение в одно и то же время превратите в правило). Избегайте ненужного употребления перед сном кофе или крепкого чая. Исключите переедание, но и не морите себя голодом, выбирайте золотую середину!

Пусть время перед сном будет тем сладостным моментом, когда все лишнее остается за порогом вашей спальни, а в ее стенах царит особая атмосфера уюта, гармонии, спокойствия и полного покоя, которая не может не гарантировать безмятежный сон и приятные сновидения. Засыпая, не думайте ни о чем. Все планы и мысли оставьте на время бодрствования. Не позволяйте даже самым важным вопросам красть у вашего организма драгоценные минуты расслабления и восстановления. Ведь только так можно приблизиться к тому, что называется сонным состоянием. А там, глядишь, и богатырский сон не заставит себя долго ждать!

Автор - **Виктория Бобылева**

[Источник](#)