Автор: admin
07.09.2011 23:58 -

Как избавиться от бессонницы?

Человек, не страдающий от бессонницы, засыпает через 7-15 минут после того, как ляжет спать. Если у вас это время намного больше, то, надеюсь, эта статья сможет вам помочь. В этой статье я не буду касаться медикаментозного способа лечения бессонницы, а ограничусь психологическими и физиологическими аспектами, влияющими на сон человека. Потому что очень часто этого вполне достаточно.

Начнем с физиологии человеческого организма. Здесь необходимо подчеркнуть, что большое влияние на сон человека оказывает его режим дня. В первую очередь – когда вы ужинаете? Если вы ужинаете незадолго до отхода ко сну, то не удивляйтесь, что долго не можете заснуть. Желудок усиленно трудится, перерабатывая полученную пищу, и этим не дает организму расслабиться. А пища, в зависимости от ее природы, переваривается несколько часов. Поэтому ужинать нужно за 2-4 часа до сна. И не только из-за сна, но и для поддержания здоровья вашего желудка, следовательно, вашего здоровья. Ужинайте в 6 часов вечера, если вы ложитесь в 9-10 часов.

Также большую роль в плане здорового сна играет ваша активность в течение дня. Если вы чувствуете избыток энергии, значит ваш организм нуждается в нагрузке (физической или интеллектуальной). Это очень полезно, поскольку тренирует ваш организм. Не стоит лениться. В таком случае вы атрофируете как мышцы, так и снижаете уровень мозговой активности. Постарайтесь нагрузить себя так, чтобы вы чувствовали здоровый жизненный тонус и были в хорошем настроении.

Зарядка просто необходима для всего организма в целом. Но также не стоит себя изнашивать. У всякого прибора есть правила эксплуатации. И если их не придерживаться, то прибор преждевременно выйдет из строя. Тренируясь, вы обнаружите, что прибор стал мощнее, тогда вы можете подкорректировать правила, чтобы использовать его эффективнее.

И вот еще: если вам часто кажется, что вы многое не успеваете за день, думаете, что было бы лучше, если бы сутки длились этак часов 30, – в таком случае составьте себе расписание на день, оно поможет вам оптимизировать время и распределить усилия. Сутки длятся 24 часа. Поэтому, если замедлить вращение Земли у вас пока не получается, то лучший вариант все успеть – грамотно составить себе расписание.

Перейдем к психологии. Здесь все очень просто: если вы страдаете от бессонницы – смело утверждайте, что у вас крепкий и здоровый сон. Станьте перед зеркалом и говорите это сами себе. Также можете писать на бумаге, при этом произнося это утверждение вслух. Когда вы ложитесь, сконцентрируйтесь на сне. Старайтесь ни о чем не думать первое время. Это нужно для того, чтобы вы “прочувствовали” состояние сна. Со временем это войдет в привычку. И думайте положительно. Не переживайте и не грустите. Переживания мешают правильно мыслить, напрягают и изнашивают организм, а радость, наоборот, усиливает мыслительную активность и расслабляет.

Можете быть уверены, что вскоре ваш сон будет очень здоровым и очень крепким.

Автор - **Александр Константинов**
Источник