Автор: admin
25.01.2011 10:15 -

Как улучшить сон?

Сон – необходимая часть нашей жизни. Плохой сон может привести к проблемам с памятью, к ожирению и даже преждевременному старению. Если Вы хотите избежать этих и многих других последствий, то предлагаю Вам ознакомиться с несколькими простыми рекомендациями.

Ложиться нужно в одно и то же время. Пробуждение от сна тоже должно быть закреплено за определённым часом. Делать исключения в выходные дни нежелательно.

Время перед сном должно быть спокойным. Не следует после семи вечера заниматься слишком тяжёлой работой. Споры, а тем более скандалы перед сном крайне негативно отразятся на его качестве.

В постели попробуйте расслабиться. Сконцентрируйтесь на ощущениях собственного тела. Можно следить за сердцебиением, дыханием. Отрекитесь на время от всех дневных забот.

Постарайтесь ложиться спать до полуночи. Это правило становится важным тогда, когда Вы недовольны качеством своего сна.

Не нагружайте свой желудок пищей перед ночным сном. Это не лучший способ заснуть, да и Ваша фигура может пострадать.

Посмотрите «приятные картинки». Для этого просто лягте в удобную позу, которая Вам нравится. Закройте глаза. Представляйте, что видите перед собой что-нибудь приятное. Сконцентрируйтесь на этом занятии. Старайтесь не размышлять о том, что «видите». Просто наблюдайте. Картинки должны плавно сменять друг друга с той частотой, которая Вам самим наиболее подходит. Отпустите свою фантазию так, словно Вы уже в сновидении.

Насладитесь приятными запахами. Их тоже можно себе вообразить. Если такие игры с воображением Вам нравятся, и Вы легче засыпаете, то можно не просто представлять перед собой картинки, а воображать себя в любимых или даже в фантастически прекрасных местах. Старайтесь не задумываться над тем, что перед Вами и где Вы. Лучше попробуйте почувствовать на себе дыхание ветерка или прикосновение лучиков солнца.

Одежда, в которой Вы засыпаете, должна быть удобной. Если Вы прекрасно спите без одежды, то не следует ничего менять.

Не держите большую подушку в своей постели. Сон на ней негативно воспримет Ваш позвоночник. Постель должна быть удобной именно для Вас.

Спать надо в тёмной комнате. Не позволяйте свету беспрепятственно проникать в Вашу спальню ночью. Он не даст Вашему мозгу качественно отдохнуть.

Не пытайтесь заставить себя уснуть. Подобные усилия могут привести к постоянной бессоннице. Если Вы чувствуете, что не можете спать, не мучьте себя. Встаньте с постели и займитесь чем-нибудь спокойным до того, пока не почувствуете усталость.

Физические упражнения способствуют хорошему сну. Однако делать их нужно ежедневно и за несколько часов до сна, а не перед тем, как лечь в постель. Это способствует снятию стресса и улучшает Ваше здоровье.

Не рекомендую пить кофе, крепкий чай и есть шоколад в вечерние часы. Если Вы курите, то помните, что перед сном этого лучше не делать. Ваша работоспособность и творческий потенциал только увеличатся, если Вы откажитесь от вечернего курения. Алкоголь несовместим с понятием «здоровый сон». Многим помогает уснуть тёплый чай с травами или горячее молоко с мёдом.

Если Вы не можете себе отказать в просмотре телевизора перед сном, то постарайтесь очень избирательно относиться к вечерним передачам. Выбирайте более спокойные и

добрые фильмы, если имеете проблемы со сном. Расслабляющая мелодия тоже может принести пользу.

Помните, что ноутбук, телефон, рабочие бумаги – это не лучшее, что можно взять с собой в постель. Способствует засыпанию и тёплая ванна. Прогулка перед сном тоже хороша.

Если приведённые советы не приносят ощутимого результата, следует обратиться к врачам. Бессонница может быть вызвана даже заболеваниями внутренних органов. Чаще всё можно решить, придерживаясь простых вышеописанных правил по гигиене сна. Приятных Вам сновидений!

Автор - **Андрей Тазов**
Источник