

Как подружиться с Морфеем?

Вот уж близится полночь, а сна ни в одном глазу. А от осознания того, что эта ночь, как и многие предыдущие, окажется бессонной, становится не по себе. Уговаривание себя: давай-ка, займись, пока не спится, чем-нибудь полезным – уже не помогает. Несколько ночей, занятых полезными делами, но лишенных сна, лишили последнего – сил и адекватного восприятия действительности. А за сим приходит понимание, что бороться с отсутствием сна – жизненная необходимость.

В 1896 году один американский лекарь, наслушавшись жалоб не спящих, решил поставить следующий эксперимент. Он взял группу добровольцев и лишил их сна. Просто не давал им заснуть и все. Через трое суток был получен первый результат: позитивное мышление у подопытных сошло на нет, концентрация внимания также была на нуле, а об усваивании новой информации речи вообще не шло. Через пять суток добровольного мучения у многих начались галлюцинации. Ну а после одиннадцати бессонных ночей, психика подопытных пришла в полный упадок, а сон слился с явью.

Результат ожидаем, и некоторым из ныне здравствующих приходится порой не спать как по своей воле, так и против нее. Если недосып происходит по первой причине, то здесь только один совет: берегите здоровье и подумайте о последствиях. А вот если бессонница стала постоянной спутницей в ночи вопреки нашему желанию, то стоит забить тревогу. Хотя, уверена, ваш организм уже сам тревогу бьет, преподнося на блюде все последствия таких бодрствований.

Губительно сказываясь на нашей нервной системе, на внешнем виде, наконец, бессонница представляет большую опасность, и бороться с ней нужно. Единственное, давайте не будем сразу хвататься за спасительные снотворные пилюли, коих на потребу дня развелось немало, а постараемся договориться с бессонницей иными, более естественными методами.

Итак, вот несколько способов, которые стоит взять на вооружение, в том случае если вы ежевечерне обнимаетесь с любимой подушкой и укутываетесь в плюшевый плед, а сна все нет.

1. Даже если сна нет, глаза все равно нужно закрыть. Успокойте дыхание, сделав его ровным и глубоким. При этом дышать нужно через нос. Затем поочередно старайтесь расслабить одну мышцу за другой (начните с лицевых, а закончите стопами). Лежите в таком расслабленном состоянии некоторое время и старайтесь думать о приятном. Мысли о работе и предстоящих делах должны остаться за пределами спального места.

2. Очень помогают травяные ванны. Возьмите полотняный мешочек, положите в него чайную ложечку ягод можжевельника, по две столовых ложек мяты, душицы и лаванды. Мешочек завяжите и опустите в горячую воду. После того, как температура воды в ванной остынет до 40 градусов, смело забирайтесь в нее и полежите в ней 15-20 минут. Затем прямиком в кровать.

3. Давно известный и реально помогающий способ, о котором не могу не упомянуть, — это теплое молоко с медом. Перед сном подогрейте молоко не до обжигающего состояния, положите в кружку чайную ложечку меда и в спокойной обстановке выпейте сей дар природы. Этот целебный напиток поможет успокоить нервы, а также обеспечит организм кальцием, недостаток которого усиливает возбудимость клеток головного мозга.

4. А еще можно воспользоваться приемом йогов, который заключается в навязывании своему усталому мозгу успокаивающего ритма. Одновременно с приятной расслабляющей мелодией, гуляющей теперь в вашей голове, приложите указательный и средний пальцы к виску (у верхнего края ушной раковины), нащупайте пульс и медленно считайте его удары.

5. Есть еще один способ, который отличается своей простотой. Просто откиньте одеяло, под которым вы уже успели свернуться калачиком, и начните мерзнуть. Дождавшись, когда по телу побегут мурашки, накиньте одеяло обратно, и вы почувствуете, как ваше ложе становится бесконечно уютным, и сами того не замечая, впустите в свои объятия Морфея.

А вот этим методом я только начала пользоваться. Посоветовали мне его на недавно проходившей в Москве (Манеж) ярмарке меда. Перед тем, как отправляться почивать, надо выпить граммов 50-100 медовухи комнатной температуры, и говорят, что сон будет всегда приходить вовремя и длиться до звонка будильника. Два дня уже следую этому совету и, действительно, засыпается легче.

Как подружиться с Морфеем

Автор: admin

26.10.2013 19:55 -

Берегите себя и будьте здоровы!

Автор - **Ольга Слесарчук**

[Источник](#)