

Как спать мало, но оставаться бодрым?

Здоровый сон – не мой конек. Каждое утро, просыпаясь после трехчасовой дремы, я обещаю себе лечь пораньше сегодня вечером. Я повторяю это на протяжении всего рабочего дня. А потом, придя домой, до двух ночи сижу за компьютером с пониманием того, что мне совершенно не хочется спать.

Я это все к тому, что сон – предательская штука. Днем он валит тебя с ног, а вечером, кажется, уходит на вечеринку и забывает о твоём существовании вплоть до глубокой ночи, когда до звонка будильника остается каких-то четыре часа. Тогда-то он возвращается и замыкает этот круг. А с утра ты опять идешь на работу с мыслью о том, что твоя мягкая кровать остыла еще не окончательно.

Так что же делать тем, кто не столь организован, чтобы соблюдать режим здорового сна? Как спать мало, но при этом сохранять бодрость? У меня есть несколько советов.

Чай матэ

Казалось бы, кофе – первое, что приходит в голову, когда заходит речь о способах взбодриться. Но проблема в том, что помогает это не всем, и мне в том числе. Может, причина в том, что я пью обычный растворимый из банки, а может и в том, что я пью его слишком часто, в том числе на ночь, и это не мешает мне засыпать в момент стыковки головы с подушкой. Поэтому сколько бы кружек за день я ни выпил, эффект по-прежнему такой же, как если бы я надел наушники и включил Стинга.

Энергетики не рассматриваю как вариант в принципе. Они вредны и дорого стоят, и это не очень экономно – платить 70-100 рублей за банку напитка до тех пор, пока не получишь долгожданный разрыв сердца.

Другое дело – чай матэ. Во-первых, это самый бодрящий напиток из всех, что я пробовал. Во-вторых, он необычайно полезен! Очищает кровь от токсинов, способствует похудению и улучшает потенцию. Неплохая альтернатива баночным энергетикам, которые действуют на организм противоположным образом.

Бодряя музыка

Как спать мало, но оставаться бодрым

Автор: admin

11.11.2012 13:02 -

Если корпоративная политика позволяет сидеть у компьютера с натянутыми на голову наушниками, включите музыку и сделайте погромче. Но музыка должна быть ритмичной, и если в списке любимых артистов есть Шаде или Enigma, остановите свой выбор на ком-нибудь другом. Например, на Slayer – вряд ли вам понравится, но заснуть точно не даст. Можете немного подвигаться, а то и потанцевать, если начальство уехало в отпуск или вы сами начальство.

Ешьте по мелочи

Избегайте полного желудка, особенно наполненного тяжелой пищей – так вы только сильнее захотите спать. По той же причине откажитесь от сладкого, потому что сахар взбодрит вас на короткое время, но скоро вызовет обратный эффект. Наберите в торговом автомате чипсов, семечек или орешков; купите зеленое и кислое яблоко. Усердно жуйте жвачку. Обязательно выпейте стакан очень холодной воды – с этим проблем не будет, поскольку в большинстве офисных кулеров вода имеет либо температуру плавления железа, либо температуру замерзания спирта.

Засыпайте вовремя

Наверняка вы сейчас думаете, зачем я включил в список то, что все и так знают? Не совсем так. Во-первых, чтобы проснуться бодрым, недостаточно просто лечь раньше. Напротив, от чересчур большого количества сна вы проснетесь в таком же состоянии, как если бы не спали вовсе. Во-вторых, указанный ниже способ как раз предусматривает бодрое пробуждение после всего четырех с половиной часов сна.

У человека есть несколько циклов сна, которые длятся по полтора часа каждый. Если проснуться в середине одного из них, весь день проведете в состоянии амебы. Но если проснуться между ними, будете как огурчик.

Чтобы **вычислить время отправления ко сну**, нужно отнять от момента пробуждения четыре с половиной часа – это и есть ваш сонный минимум. То есть, если необходимо проснуться в 8:00, заснуть вы должны в 3:30. Но запомните, что в указанное время вы уже должны спать, а не глазеть в потолок. Чтобы уснуть, взрослому требуется порядка 15 минут.

Для вычисления своего графика воспользуйтесь имеющимся во Всемирной паутине специальным сайтом, представляющим собой простейший калькулятор сна.

Создайте некомфортные условия

Как спать мало, но оставаться бодрым

Автор: admin

11.11.2012 13:02 -

Если на улице холодно – откройте окно; оставайтесь на ногах как можно дольше. Иными словами, сделайте так, чтобы вам было максимально неудобно. Когда это не помогает и спать все равно хочется, можете попробовать более экстремальные способы. Например, перестаньте работать, закурите перед компьютером и играйте в World of Warcraft, пока вас не вызовет начальник. Сами вы вряд создадите обстановку более некомфортную, чем это сделает для вас рассерженный босс у себя в кабинете.

Посмейтесь

Откройте «Фишки.нет», «ЯПлакалъ» или «Башорг», найдите что-нибудь смешное и не стесняйтесь от души посмеяться. На том же Youtube есть сотни видео, которые натурально заставят вас сползти под стол.

Смех является хорошим стимулятором, который в принципе имеет огромное количество полезных свойств, в том числе бодрит и прогоняет сонливость. Конечно, разгар рабочего дня – не лучшее время сотрясать офисные стены своим хохотом, поэтому выделите для этого обеденный перерыв.

Автор - **Глядящий Вдаль**

[Источник](#)