Сон в современном мире и почему сон это так сложно

Автор: Stonefire
14.03.2010 02:06 -

Каждый из нас примерно знает что-то о сне. Но дело здесь в том, что эти знания человек получает из практического опыта, и хотя они являются достаточно ценными, но часто получается, что у нас полно стереотипов и устаревших данных. Например, кто сказал, что спать необходимо 8-9 часов? Ведь уже давно доказано, что спать нужно только несколько циклов сна и время сна при этом может составлять от четырех до семи часов. Большую часть информации о сне человека, человечество получило за последние двадцать – тридцать лет. Так, например, только недавно люди узнали, что же такое фазы сна, и какую функцию выполняет каждая из этих стадий особого состояния нашего сознания.

В настоящее время эта тема становится действительно популярной. Для изучения правильного сна и повышения его эффективности, необходимо начать с основ и понять основные принципы сна. Их можно узнать, например, прочитав эту статью: Сон – это….

Ну а после изучения советов о сне и нарушений сна, необходимо приступать к практической части – постараться использовать все методы и советы по улучшению качества сна на практике. Это необходимо абсолютно всем людям, ведь так можно повысить свою работоспособность и получить дополнительные два – три часа времени в день.

Итак, с чего же начать. В первую очередь необходимо выработать наиболее подходящий вам режим сна. При этом нужно учитывать несколько факторов – когда вы работаете или учитесь, в какое время вам было бы удобнее всего работать, когда можно найти такой промежуток времени, в который вам никто бы не помешал.

Я рекомендую такой режим сна, при котором вы ложитесь всегда в разное время – в зависимости от того, когда вам захочется спать. Но при этом нужно иметь ограничительную временную черту – при приближении которой, необходимо все же идти спать. А вставать при этом нужно в одно и то же время – тогда организм привыкает к такому пробуждению, и вы будете всегда просыпаться бодрым и отдохнувшим.

Кроме того, нужно испробовать на себе всем известные советы – проветривать комнату перед сном, одевать легкую и комфортную одежду (а лучше всего спать без одежды), подберете наиболее удобную для вас позу сна.

Когда вы научитесь спать правильно, вы забудете о том, что такое бессонница, храп и другие нарушения сна.

Удачного вам Сна!