

## Как спят долгожители: режим сна, который стоит перенять



Не всегда получается быстро и легко заснуть. Зачастую в **голову** перед **сном** приходит множество **мыслей**, которые не дают расслабиться.

Чтобы заснуть, можно ворочаться в **кровати** и час, и два. Однако исследователи и некоторые обычные **люди** разработали несколько техник того, как уснуть при бессоннице за **минуту**.

### 1. Почему не получается уснуть?



Согласно исследованиям, идеальное время отхода ко сну — 22:00-23:00. В это время снижается уровень кортизола (гормона стресса), а уровень мелатонина (гормона сна) повышается. С статистике, 76% людей, ложащихся спать между 22:00 и 23:00 часами, утром чувствуют себя бодрыми и отдохнувшими.

А у спящих днем по 20-30 минут на 50% увеличивается концентрация внимания и на 30% улучшается память по сравнению с не спящими. А при регулярной быстрой дневной дремоте снижается риск инфаркта. Такое же воздействие на организм у медитации.

Но порой после сложного рабочего дня не удается быстро уснуть. Как только голова касается подушки, усталость исчезает, одолевают мысли, переживания, а сон наступает только под утро. Почему?

## **ТЕЛЕФОН В КРОВАТИ**



Свет от экрана стимулирует мозг и может подавлять выделение мелатонина (гормона, помогающего заснуть). Попробуйте отказаться от использования гаджетов после 9 часов вечера или включите на смартфоне режим блокировки синего цвета.

## **ЧИТАЕТЕ ПЕРЕД СНОМ?**

Откажитесь от активных переписок и проверки почты перед сном. Это стимулирует работу мозга. Если любите читать, чтобы быстрее уснуть, отдайте предпочтение бумажной, а не электронной книге. Стоит выбрать легкое произведение, которое не вызовет слишком много эмоций.

## **ТРЕВОЖНОСТЬ**

Если у вас возникли проблемы со сном, позаботьтесь о том, чтобы не тревожить себя в течение вечера. Не поднимайте темы, вызывающие беспокойство, в разговорах перед сном.

Возможно, есть стрессовая ситуация, из-за которой вы не можете перестать волноваться. В этом случае попытайтесь отвлечься, прочитав легкую книгу перед сном. Поможет дыхательная медитация.

## **ОСВЕЩЕНИЕ**

За пару часов до сна погасите общий свет в комнате — он подавляет выделение мелатонина.

## **КРОВАТЬ**



Чтобы быстро уснуть, проследите, чем вы заняты в кровати. Если вы принимаете пищу, смотрите фильмы или работаете в кровати, от этого лучше отказаться. Мозг создает связь между постелью и активной деятельностью, поэтому если вы страдаете от бессонницы, то используйте кровать только для сна.

## **КОФЕИН**

Попробуйте исключить кофе или источники кофеина (шоколад, черный чай) из рациона. Если для вас это сложно, постарайтесь не есть, пить их хотя бы во второй половине дня.

Если вам не помогают эти способы, рекомендуется обратиться к врачу. Бессонница может быть симптомом серьезных заболеваний — тревожного расстройства или депрессии.

## **2. Сколько спать, чтобы быть здоровым?**



Сон нужен для восстановления организма, укрепления иммунной и нервной систем. Но сколько сна нужно, чтобы оставаться здоровым и бодрым?

- ✓ Дети: от 12 до 15 часов;
- ✓ Школьники: от 9 до 13 часов;
- ✓ Подростки: от 8 до 10 часов;
- ✓ Взрослые люди: от 7 до 9 часов;
- ✓ Пожилые люди: от 7 до 8 часов в сутки.

## **ЧЕМ ОПАСНА БЕССОННИЦА?**

Следствием постоянной бессонницы может быть развитие болезней.

- ✓ Артериальная гипертензия (синдром повышенного клинического артериального давления);
- ✓ Сердечная недостаточность;
- ✓ Инфаркт миокарда;
- ✓ Ожирение и диабет.

## **Самый быстрый способ заснуть: метод 10 секунд**



Если не можете заснуть, попробуйте

- ✓ Расслабить мышцы лица и языка;
- ✓ Опустить плечи;
- ✓ Положить руки вдоль туловища;
- ✓ Расслабить грудную клетку;
- ✓ Расслабить мышцы ног;
- ✓ Не думать ни о чем в течение 10 секунд.

## **Снотворное при бессоннице**

Иногда, несмотря на все попытки уснуть естественным путём, это не получается. В таких случаях люди обращаются к снотворным препаратам, чтобы получить быстрый эффект. Но всегда ли это безопасно и эффективно?

Снотворные препараты могут помочь быстро заснуть, но только на время лечения. Постоянное использование снотворных не рекомендуется — они вызывают привыкание и могут дать побочные эффекты, например, тошноту и головокружение.

### 3. Не можете уснуть, что делать?



Чаще эта проблем возрастa за 60 или при ненормированном рабочем дне, напряженном рабочем графике.

Некоторые приемы могут помочь уснуть быстрее.

- ✓ Дышите ровно. Вдох вдвое короче выдоха;
- ✓ Закройте глаза, заведите зрачки под веками вверх и в стороны. Вы сразу почувствуете, что вам захотелось спать сильнее;
- ✓ Расслабьте плечи и шею.

Найдите удобную позу для сна. Перед засыпанием можно полежать немного на животе, чтобы расслабить мышцы и снизить объем кислорода, поступающего в кровь.

Если у вас проблемы с желудком или печенью, легче засыпать на левом боку, если с сердцем — на правом. Иногда врач может порекомендовать вам спать полулежа.

### 4. Как быстро уснуть без лекарств?



## **ПОВТОРЯЙТЕ ФРАЗУ «НЕ СПАТЬ»**

Это поможет уснуть за минуту. Уровень тревоги повышается, когда вы заставляете себя что-то сделать. Но как только вы перестаете себя принуждать, то расслабляетесь и засыпаете.

## **ПРЕДСТАВЬТЕ СПОКОЙНОЕ МЕСТО**

Попробуйте задействовать воображение, чтобы побороть бессонницу. Попробуйте представить умиротворяющую обстановку, связанные с ней ощущения и ассоциации. Вспомните звук водопада, запах влажного мха, дождя. Важно, чтобы эти образы отпечатались в вашем мозгу и вытеснили из головы мысли и тревоги, которые мешают вам уснуть.

## **ПРОГРЕССИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ**

- ✓ Поочередно напрягайте и расслабляйте группы мышц всего тела;
- ✓ Напрягите мышцы лба, высоко подняв брови. Через 5 секунд опустите их;
- ✓ Широко улыбнитесь и удерживайте улыбку в течение 5 секунд. ✓ Верните лицу спокойное выражение;
- ✓ Крепко зажмурьте глаза на 5 секунд, потом расслабьте их;
- ✓ Поднимите голову вверх и удерживайте ее в таком положении 5 секунд;
- ✓ Опустите голову обратно в удобную позу;
- ✓ Напрягайте и расслабляйте мышцы всего тела по очереди, двигаясь к ступням;
- ✓ Попробуйте сменить легкое одеяло на утяжеленное. Его давление обеспечит вам хороший ночной сон.

Еще одно эффективное средство в борьбе с бессонницей — тяжелое одеяло. Стимуляция глубокого сенсорного давления, которую вызывает вес одеяла, снижает возбуждение и подавляет активность симпатической нервной системы организма.

## **5. Как уснуть за минуту?**



Доктор Эндрю Вайль предложил свою методику, которую он назвал «4-7-8». Она не только помогает быстро заснуть, но эффективно снимает стресс и успокаивает.

- ✓ Прижмите кончик языка к нёбу сразу за передними зубами;
- ✓ Полностью выдохните;
- ✓ Спокойно вдыхайте через нос в течение четырёх секунд;
- ✓ Задержите дыхание на семь секунд;
- ✓ Выдыхайте через рот в течение восьми секунд.

Специалист утверждает, что продолжительность выполнения упражнения не так важна, как точное соблюдение соотношения 4-7-8. Вы можете замедлить или ускорить отдельные шаги в зависимости от того, насколько долго вы можете задерживать дыхание.

Однако научиться быстро засыпать за одну попытку невозможно — потребуется практика.

## **6. Как быстро уснуть за 2 минуты: техника военных**



Военные лётчики вынуждены жить в ненормированном режиме и стрессе. Им особенно важно уметь высыпаться. Специально для них была разработана техника, которая позволяет уснуть за две минуты.

Эта техника позволяет расслабиться, а это один из главных аспектов того, как уснуть за минуту. Но, прежде чем научиться быстро засыпать при помощи техники военных летчиков, придется практиковаться.

- ✓ Нужно лечь на спину и расслабиться — мышцы лица и тела не должны напрягаться;
- ✓ Плечи нужно опустить, а после этого по очереди расслабить руки затем нужно выдохнуть и расслабить грудную клетку;
- ✓ После этого по очереди расслабьте ноги, начиная от бедер и до кончиков пальцев ног;
- ✓ Постарайтесь избавиться от мыслей, которые навязчиво лезут в голову;
- ✓ Представьте себя на пляже, рядом с любимым человеком — или другую успокаивающую вас картину.
- ✓ В течение 10 секунд повторяйте слова «не думай».

## 7. Музыка при бессоннице



Создайте плейлист для быстрого засыпания с инструментальными спокойными композициями.

У медленной музыки снотворный эффект, она поможет в борьбе с бессонницей. Лучше отдать предпочтение классике и lo-fi мелодиям.

## 8. Техника самомассажа

Еще один способ расслабиться и быстро уснуть — точечный массаж. Он проводится подушечкой любого пальца. Аккуратно давите на точку воздействия и массируйте на протяжении двух-трех минут.

## **МАССАЖ СПИНЫ**

- ✓ Сделайте 5-7 качков тазом вперед-назад, чтобы расслабить поясницу;
- ✓ Ладонями с нажимом произведите разогревающие движения от позвоночника к бокам. Повторите 5 раз;
- ✓ Сделайте то же по направлению от крестца вверх;
- ✓ Произведите те же движения, надавливая костяшками пальцев;
- ✓ Закончите массаж успокаивающими поглаживаниями.

## **МАССАЖ ГОЛОВЫ**

- ✓ Сядьте ровно, расслабьте тело и ум;
- ✓ Небольшими круговыми движениями помассируйте кожу голову в течение тридцати-шестидесяти секунд;
- ✓ Указательным и средним пальцем аккуратно надавите на виски и массируйте 2-3 минуты, закрыв глаза.



## **МАССАЖ ГЛАЗ**

- ✓ Прикройте глаза и помассируйте ладонями веки над глазными яблоками;
- ✓ Слегка надавливая пальцами на внутренние уголки глаза, сделайте 16 круговых движений по часовой стрелке и столько же против;
- ✓ Ладонями помассируйте веки движениями вверх-вниз 16 раз и столько же влево-вправо.