

Бессонница. 6 простых шагов для хорошего сна

Исследования показали:

- Многие люди страдают от расстройства сна
- Расстройство сна приводит к проблеме лишнего веса
- Диабет второго типа связан с расстройством сна
- Эмоциональная стабильность зависит от хорошего сна
- Расстройство сна влияет на качество жизни
- Расстройство сна приводит к психическим проблемам

Случалось ли вам просыпаться в плохом настроении без особых на то причин? Может быть проснувшись, вы чувствовали апатию и не хотели подниматься с постели? Если вы замечали за собой подобное хотя бы три раза в год, то вам необходимо знать, как готовиться ко сну.

1. Еда и сон

Прием пищи должен быть не позднее чем за 4 часа до сна, особенно это касается тех случаев, когда за ужином вы едите мясо. Дайте своему организму время переварить пищу. Непосредственно перед сном выпейте стакан воды. Так вы почувствуете себя намного лучше.

2. Душ и сон

Простое действие – прием душа – поможет вам лучше спать. Всегда принимайте прохладный душ перед сном. Вы почувствуете прилив бодрости и подумаете, что не сможете уснуть. Не беспокойтесь, это не так. Вы уснете через 15-30 минут, но будете спать лучше, потому что вода снимет стресс и усталость. Учитывая тот факт, что человек на 80% состоит из воды, соприкосновение тела с водой обладает умиротворяющим свойством.

3. Ароматерапия и дыхание

Арома-масла обладают успокоительными и расслабляющими свойствами. Зажгите арома-лампу с любимым ароматом. Если вы не практикуете медитацию, то сосредоточьте свое внимание на дыхании. Сделайте 20-30 медленных вдохов и выдохов. Это поможет успокоиться, выровнять дыхание и избавиться от назойливых мыслей.

4. Заботы в сторону

Каждый день перед сном уделите себе 3 минуты и вспомните все, что произошло за день. Не упускайте мелочей, они имеют большое значение.

Подумайте обо всем и «отложите» в сторону. Если вы научитесь освобождаться от мыслей и засыпать, не думая о прожитом дне, вы проснетесь обновленными, с чувством легкости и полны энергии. Просто спите, не думая о завтрашнем дне и о том, что вам предстоит. Погрузитесь в спокойный сон.

5. Пробуждение

То, как мы просыпаемся определяет настроение грядущего дня. Резкие и громкие звуки плохой выбор для начала нового дня. Если вы знаете сколько времени вам нужно, чтобы выспаться, старайтесь ложиться раньше, чтобы самостоятельно проснуться утром. Если такой возможности нет, то выбирайте для пробуждения спокойные, тихие сигналы будильника, чтобы их звук не заставлял ваше сердце выпрыгивать из груди.

6. Улыбнитесь

Вы проснулись и это прекрасный повод одарить себя улыбкой. Если вы проснулись и у вас все хорошо или хотя бы нормально, но вы осознали, что вы и ваши близкие живы и здоровы – это повод улыбнуться. Улыбнитесь, поблагодарите себя и свою жизнь за присутствие в этом мире.

Результат хорошего сна – это радость, удовольствие, обновление всех систем организма, хорошее физическое и эмоциональное самочувствие. Позаботьтесь о своем сне. Позаботьтесь о себе.