



Советы для тех, кого мучает бессонница.

Наверное, вы уже знаете распространенные советы для хорошего сна, но если они вам не помогают, вот 10 странных, но не менее действенных, способов отправиться в царство сновидений. Может быть, что-то из этого станет вашим спасением.

1. Пить вишневый сок

Научные исследования доказали, что терпкий вишневый сок сокращает время засыпания в среднем на полчаса. Дело в том, что в вишне очень много мелатонина — гормона, регулирующего сон. Бонус: этот гормон замедляет старение.

2. Гладить живот

Часто трудно уснуть из-за напряжения, а плавные поглаживания помогают расслабиться. Начинаяте круговыми движениями от пупка, постепенно увеличивайте круги, потом наоборот — уменьшайте амплитуду.

3. Напрягать мышцы

Ещё один способ расслабить все мышцы. Сильно напрягите пальцы на ногах и стопы, расслабьте, потом икры, мышцы бедер, ягодицы, живот и т.д. Попеременное напряжение и расслабление помогает снять зажатость и полностью расслабить тело. Если не хочется напрягаться полностью, можете повторять это упражнение только с пальцами ног, попеременно напрягая и расслабляя их 7 раз.

4. Заняться сексом

Если вы всё равно не можете уснуть, эгоистично разбудите своего партнера и займитесь сексом. В одной статье Daily Mail утверждают, что среди опрошенных женщин одна из шести лучше засыпает и

крепче спит после секса.

Этому есть и научное подтверждение. «Всё дело в гормонах, — объясняет Марк Саралин, профессор медицины из Йельской школы, — секс увеличивает производство окситоцина, гормона, который обеспечивает чувство удовлетворения, снижения тревоги и чувство спокойствия рядом с партнером (если вы будете засыпать вместе, спокойствие обеспечено). Кроме того, секс снижает выработку кортизола, что также помогает расслабиться. Так что гормональная обстановка после секса самое то, чтобы уснуть.

5. Провернуть день в обратном порядке

Для меня это очень действенный метод, ещё ни разу не доходила до конца. Суть в том, чтобы просмотреть день в воображении в обратном порядке. Например, вы легли спать и начинаете представлять, как можно ярче, как вы залезли под одеяло, потом как ставили телефон на зарядку, как чистили зубы перед сном, как смотрели фильм и т.д. Если получится, дойдете до самого утра.

Есть такая техника для продуктивности, «пересмотр дня», но когда о ней упоминают, сразу предупреждают, что очень трудно не уснуть, пока вспоминаешь день. У меня ни разу не получилось не уснуть, так что можно использовать как хорошее лекарство от бессонницы.

6. Сделать себе прибор «Соммидор»

Во Франции есть такой прибор для сна: небольшой светло-голубой экран, который пульсирует в такт с дыханием. Думаю, не трудно сделать себе такой прибор: замеряете свое дыхание в расслабленном состоянии, и в любом удобном видеоредакторе делаете себе такой ролик: светло-голубой фон и мигание под ритм вашего дыхания.

Потом заливаете на смартфон или планшет, и готово.

7. Смотреть фильмы

В 1987 году в США сняли фильм «Лекарство от бессонницы», который до 2006 года оставался в Книге рекордов Гиннеса самым длинным. В нем на протяжении 3 часов 40 минут один человек читал свою поэму. Всё. Наверняка, он отлично спасал от бессонницы, и если вы его найдете — отлично. Если нет, можно посмотреть что-нибудь советское документальное: размеренные голоса советских дикторов отлично успокаивают.

8. Читать книги

Только никаких захватывающих романов, выбирайте что-нибудь научное, желательно, чтобы стиль изложения был достаточно сложный, в нем встречалось много научной терминологии. Только не надо в ней разбираться, лезть в википедию, чтобы узнать незнакомое слово и по 10 раз перечитывать непонятный абзац.

9. Слушать музыку

Некоторым помогает белый шум, и если он вас не раздражает — пожалуйста, в интернете есть куча треков с белым шумом. Если не нравится, можно поставить специальные композиции для сна, звуки природы и монотонные композиции. Их много на ютубе, с картинками природы или без них. Есть даже целые подборки музыки для сна.

10. Спеть

Некоторые родители, поющие своим детям колыбельные, замечают, что пение помогает уснуть не только детям, но и им самим. Так что попробуйте выбрать спокойную песню, которую вы хорошо знаете, и исполнить её в кровати. Чтобы никого не разбудить, можно даже шепотом. Кроме того, пение помогает укрепить мышцы горла, из-за слабости которых люди часто храпят.

Тэги: [для](#), [странных](#), [не](#), [вот](#), [но](#), [менее](#), [станет](#), [вашим](#), [советы](#), [способов](#), [дей](#)
[ственных](#)

,
[отправиться](#)

,
[помогают](#)

,
[царство](#)

,
[сновидений](#)