



"Сон – это отдых от жизни", – утверждал французский драматург Пьер Декурсель. Но вот парадокс : когда груз проблем давит на плечи , возможность отдохнуть от жизни в постели сокращается до предела . А ведь женщины переносят бессонницу намного тяжелее , чем мужчины !

Сама природа запрограммировала прекрасный

Барышни предпочитают раньше ложиться и позже вставать, хуже переносят недосыпание и плохо приспосабливаются к необходимости

пробуждаться

и

отходить

ко

сну в

неудобное

для

организма

время

.

Если

к

этому

вынуждают

обстоятельства

,

нарушения

сна

обеспечены

!

Помимо отклонений от привычного режима дня самые частые причины женской бессонницы

—

стресс

и

гормональный

сбой

во

время

овуляции

,

месячных

и при

дисфункции

яичников

. Как

только

организм

снижает

выработку

женских

гормонов

эстрогенов

—

этих

естественных
снотворных
,
благодаря
которым
мы
начинаем
дремать
,
едва
коснувшись
щекой
подушки
, и
встаём
с
постели
посвежевшими
и
полными
сил, —
начинаются
адские
муки
.

Прежде чем заснуть, вы методично пересчитываете стада слонов, а пробудившись, чувствуете себя ещё более не выспавшейся и усталой. В ход идут таблетки, без которых со временем становится всё труднее обходиться

. А
между
тем
существует
несколько
простых
средств
,
действующих
не
хуже
лекарств
,
но
при
этом
не
наносящих
вреда
печени
и
не
вызывающих
привыкания
.

Снотворная	гимнастика	.	Упражнение
Исходное	положение	(и. п.) –	сидя на

15 советов от Морфея

1. Никогда не спите в дневное время! Короткий послеобеденный сон обычно придаёт бодрость

,
но
для
страдающих
бессонницей
обычно
оборачивается
беспокойной
ночью
.

2. Установите точное время пробуждения и не отступайте от него, даже если уснуть

практически

не

удалось

.

Такая

практика

укрепит

сон

благодаря

стабилизации

суточных

биоритмов

организма

.

Старайтесь

просыпаться

в

установленный

вами

час и

по

выходным

.

3. Психологи советуют: хотите крепко спать – заведите собаку. Ежедневные прогулки

на

сон

грядущий

приведут

вас в

умиротворённое

состояние

, в

котором

к нам

слетает

Морфей

.

4. Перед тем, как лечь, проведите время в приятных размышлениях, помогающих расслабиться

и

отрешиться

от

дневных

тревог

.
Если
к
вечеру
накопились
заботы
на
следующий
день
,
составьте
письменный
перечень
того
, что
предстоит
сделать
,
чтобы
не
ворочаться
до
утра
,
опасаясь
упустить
нечто
важное
.

Снотворная	гимнастика	Упражнение
И. п. —	то же	Полож

5. Пользуйтесь льняными простынями. Учёные из Миланского университета утвержд
ают : в т
акой
постели
люди
быстрее
засыпают
и
спят

крепче
, чем
на
белье
из
хлопка
и
других
тканей
.

6. Перед сном надевайте на безымянный палец левой руки кольцо с аметистом, избавляющим
от
бессонницы
.

7. Выпейте на ночь стакан тёплого молока или воды с чайной ложкой мёда либо сахара
.

8. Если вы совершенно не в состоянии уснуть... встаньте с постели! Эта парадоксальная
ая рекомендация
ция принадлежит
длежит американскому
учёному Бобу
Раппопорту
,
возглавляющему
исследования
по
программе
изучения
сна в
Медицинском
центре
Университета
имени
Джорджа
Вашингтона
.
Чтобы
подружиться
с
подушкой

,
говорит
Раппопорт
,
нужно
пользоваться
кроватью
только
для сна и
секса
. Всё
остальное
—
чтение
лёжа
,
завтрак
в
постели
,
телевизор
—
должно
быть
изгнано
из
спальни
.
Отказ
от
этих
вредных
привычек
специалисты
считают
важным
условием
так
называемой
гигиены
сна, без
соблюдения
которой
бессонницу
не
одолеть

.

9. Призывая сон, считать в уме нужно умеючи: называйте числа в обратном порядке от 100 к 1.

Представьте

, что они

написаны

мелом

на

доске

, и

мысленно

стирайте

цифры

тряпкой

.

Дышите

через

нос

ровно

и

глубоко

,

стараясь

,

чтобы

каждый

выдох

соответствовал

очередному

числу

.

10. Попробуйте навязать бодрствующему мозгу успокаивающий ритм, воспользовавшись приёмом индийских йогов

.

Приложите

указательный

и

средний

пальцы

к

виску

в
месте
прикрепления
верхнего
края
ушной
раковины
и
нащупайте
пульсирующую
височную
артерию

.
Услышав
мерные
удары
пульса
,
начните
их
неспешный
счёт
в
ритме
,
который
вам
диктует
сердце
, и
спокойно
заснёте
.

	Снотворная	гимнастика	.	Упражнение	
И. п. –	то	же	.	Прежд	

11. Пристально смотрите на блестящий предмет – часы, металлический шарик, остав
ленное
на
туалетном
столике
украшение
,
пока

глаза
не
начнут
слипаться

.

12. Сфокусируйте взгляд на букете, выдержанном в спокойных тонах – синих, голубых
елёных

и з

,
предусмотрительно
поставленном
на
прикроватной
тумбочке

.

13. Удобно устроившись в кровати, закройте глаза и медленно выписывайте в уме на
белом
фоне
"

лежащую
восьмерку
" –
знак
бесконечности

.

14. Никак не удастся уснуть? Откиньте одеяло и лежите раскрывшись, пока не озябнете

.

Хотя
это и
не
очень
приятно

,

терпите

,

сколько
сможете

.

Когда
вас

начнут
одолевать
мысли
, что уже
достаточно
, что
вы
того
и
гляди
простудитесь
, что
этот
метод
глуп
,
поборитесь
с
искушением
укрыться
ещё
несколько
минут
и
лишь
потом
натяните
одеяло
. Вас
сразу
же
охватит
приятное
тепло
, и
постель
,
которую
вы
отождествляли
с
мучительной
бессонницей
,
станет
вдруг

уютной
и
родной
: и
не
заметите
, как
уснёте
!

15. Делайте перед сном несколько специальных упражнений по так называемому методу Кука. Они помогают не хуже снотворных, но в отличие от лекарств не вызывают привыкания.

Помехи для сна

Кофеин возбуждает нервную систему, поднимает давление, ускоряет сердечный ритм, оказывает мочегонный эффект, препятствует засыпанию.

Откажитесь от крепкого чая, черного

кофе
и
других
напитков
с
кофеином
,
он
действует
не
менее
8
часов
.

Физические упражнения активизируют мозговое кровообращение и повышают температуру

,
которая
должна
снижаться
к
моменту
сна.
Заканчивайте
тренировки
за
2
часа
до
сна, и
помните
, что
нагрузки
не
должны
быть
чрезмерными

Секс

возбуждает

нервную

систему

Плотный ужин стимулирует работу желудка и других органов, которые посылают поток бодрящих импульсов

В
мозг

.
Ужинайте
за
1,5-2
часа
до
сна
лёгкой
пищей

.
Выпейте
на
ночь
стакан
кефира
или
настой
мяты

.

Беспорядочный режим дня. Ложась спать в разное время, вы нарушаете биоритм сна и бодрствования

.
Лучшее
время
для
отхода
ко
сну – 22.00.

Иллюстрации с сайта: [© 2010 Thinkstock](#) .