



Почему мы спим и зачем нам это надо, до сих пор непонятно даже самым светлым умам медицины. Но всем известно, что сна не хватает большинству людей, а тот сон, что есть у многих из нас, совершенно не восстанавливает их силы.

Когда приближается время ложиться спать, нужно ограничить шум вокруг себя, для этого, может, придется и изменить привычный образ жизни. Возможно, проблемы на работе, решение финансовых вопросов в семье, подготовка к семейным торжествам, являются очень важными для обсуждения, но постарайтесь закончить их хотя бы за несколько часов до сна и настроиться на более спокойное состояние. Донна Аранд, возглавляющая Кеттерингский центр по нарушениям сна в Дейтоне, штат Огайо, советует: "Уберите из спальни телевизор и компьютер, не превращайте ее в офис и не работайте в ней. Пусть спальня станет настоящим раем".

После полудня следует избегать употребления кофеина, так как в течение 12 часов он не выводится из организма.

Одними из самых главных причин нарушения сна являются никотин и алкоголь. Поэтому старайтесь отказаться от них, задолго до сна. На первый взгляд может показаться, что алкоголь оказывает усыпляющее действие, но спустя несколько часов он сработает стимулятором и не позволит вам спокойно спать.

А вот стакан теплого молока поможет на самом деле. В молоке есть аминокислота, L-триптофан, которая способствует засыпанию. Может помочь легче уснуть и легкий ужин, особенно хорошо подойдет птица, так как она является источником триптофана.

Если вы не можете уснуть, начните готовиться ко сну заранее: заведите будильник на нужное время утром, примите успокаивающую ванну, приглушите свет, наденьте любимую пижаму, приготовьте постель, так вы настроитесь на сон. Еще один совет - для сна лучше выбрать легкое одеяло, чтобы не было душно спать.

## Учимся высыпаться

Автор: Administrator  
26.02.2013 19:44 -

---