

Как быстро заснуть, если организм совсем не хочет отдыхать и продолжает активно бодрствовать? Этот вопрос задают себе миллионы людей на планете, которые полночи ворочаются в постели, не сомкнув век. Проблема актуальная, так как каждый пятый человек страдает от постоянной бессонницы. Что касается временных нарушений сна, то с ними сталкиваемся все мы хотя бы раз в жизни.

Причины бессонницы

Если человек долго не может заснуть, ночью его сон постоянно прерывается, он беспокойный и неглубокий, то можно говорить о нарушениях. Они также проявляются в дневной сонливости, раздражительности, нервозности, усталости и депрессии, которые являются последствиями постоянного недосыпания.

Причин этому несколько:

-Активная умственная деятельность. Переработав днём, мы часто не можем заснуть ночью. В голове крутится череда мыслей о важных делах, встречах и контрактах.

-Физическая боль. Например, мышечная или зубная.

-Употребление в течение дня стимулирующих напитков, таких, как кофе. От них лучше отказаться во второй половине дня. Тогда вопрос, как быстро заснуть, отпадёт сам по себе.

-Переедание. Последний приём пищи должен быть как минимум за 3-4 часа до сна.

-Неудобная подушка или матрас.

-Недостаток кислорода, сухость воздуха в помещении.

-Злоупотребление просмотром телевизора или работой за компьютером.

Если исключить все эти факторы, то вы сможете решить свою проблему и крепко заснуть без таблеток.

Полезные советы при бессоннице

Допустим, вы перестали пить энергетики, стали правильно питаться, обновили неудобные постельные принадлежности. Но вопрос, как быстро заснуть, всё ещё остаётся актуальным. В этом случае нужны дополнительные стимуляторы, которые помогут решить проблему вашей бессонницы.

Есть пять основных способов заснуть быстро и глубоко.

В первую очередь, постарайтесь расслабиться. Перед сном лучше не сидеть в Интернете и не смотреть страшные фильмы со сценами насилия. Вместо этого лучше включить лёгкую мелодраму или послушать спокойную музыку. Это вам поможет мозгу отключиться от проблем и забот. Но только за 1-1,5 до сна.

Свежий воздух также способствует глубокому сну. Он поможет быстро заснуть и не просыпаться ночью. Лучше, конечно, прогуляться на свежем воздухе. Если выйти на улицу не представляется возможным, проветрите комнату. Сон с открытой форточкой – лучшее средство от бессонницы. При этом идеальной считается температура в спальне на уровне 20 градусов.

Выпейте перед сном стакан тёплого молока, оно помогает расслабиться и заснуть. Также поможет чай с мелиссой.

Обязательно исключите шум. Не засыпайте под включённый телевизор. Если раздражителем выступает работающий холодильник или отопительный котёл, то плотно закройте дверь в спальню.

А ещё – сделайте зарядку. Небольшая физическая активность будет способствовать быстрому засыпанию.

Теперь вы знаете, как быстро заснуть. Простые советы помогут вам побороть болезнь и улучшить качество сна, что, в свою очередь, не только позитивно повлияет на состояние здоровья, но также на ваше настроение, красоту и молодость.