

2 ЕФЕКТИВНИХ СПОСОБИ ЗАСНУТИ ЗА 2 ХВИЛИНИ

Ми вже писали про те, наскільки важливий повноцінний сон для здоров'я, мозкової активності, пам'яті та настрою. Сон перезаряджає тіло й мозок наче батарейки. Нерідко саме від того, скільки і як ми спали, залежить наше самопочуття протягом наступного дня, причому не лише фізичне, а й ментальне.

Вважається, що людині в середньому потрібно сім-дев'ять годин повноцінного сну. Але не завжди вдається швидко поринути у рятівний сон. Буває так, що ми крутимосся в ліжку із головою повною різних думок, начебто і спати хочеться, а от заснути ніяк не виходить. У таких випадках на допомогу приходять спеціальні методики. Розповідаємо про дві з них.

Дихальна техніка 4–7–8

Цією технікою дихання опанувати доволі легко, адже складається вона всього з трьох кроків:

Перший: повільно і спокійно дихайте через ніс протягом 4 секунд.

Другий: затримайте дихання на 7 секунд, намагаючись залишатися розслабленими.

Третій: видихайте через рот протягом 8 секунд, поки робите це, тримайте дихання рівним.

Ця техніка корисна не лише у випадках, коли ви намагаєтеся заснути. Вона також ефективна під час нападів тривоги або у стресових ситуаціях. Її релаксуючий ефект досягається завдяки тому, що повільне і таке подовжене дихання підвищує рівень кисню в тілі, тоді як рівень CO₂ знижується.

Під час дихання на 4-7-8 серце розум і центральна нервова система заспокоюються і розслабляються. Тривожні, безладні думки тануть, деякі люди почувають себе наче під наркозом. Ті, хто довго практикує цю техніку, стверджують, що інколи єдине, що пам'ятають вранці, це як починали відлік, настільки ефективним є цей спосіб.

Військовий секрет швидкого засинання

Цей спосіб уже понад двадцять років використовують військові американської армії, щоб швидко засинати в будь-якій ситуації. Нібито він працює для 96% людей після шести тижнів практики.

Подібно до дихальної техніки на 4–7–8 цей спосіб теж доволі простий, і складається з чотирьох кроків:

1. Розслабте м'язи обличчя, в тому числі м'язи довкола очей, рот і щелепи.
2. Розслабте плечі та поступово одна за іншою обидві руки.
3. Глибоко вдихніть, потім видихніть і розслабте груди та ноги, починаючи зі стегон і до кінчиків пальців.
4. Щойно все тіло розслаблено, час сфокусуватися на розумі. Спробуйте очистити свідомість і протягом десяти секунд уявляйте себе в:

- каное посеред спокійного озера з чистою блакитною водою довкола
- в чорному оксамитовому гамаку в абсолютно темній кімнаті
- повторюйте подумки слова: «не думай, не думай, не думай» знову і знову.