Автор: http://www.resnichka.ru
12.10.2008 08:47 -

Летнее солнце встает рано, и его яркие лучи с самого утра заряжают нас энергией. Вот почему летом мы чувствуем себя отдохнувшими даже после непродолжительного сна. Зимой же, когда световой день сокращается, погода часто бывает пасмурной и солнце подолгу не выходит из-за туч, наш организм просто некому разбудить, и он погружается в спячку.

Однако даже в это время года можно оставаться бодрым и энергичным, если соблюдать три следующих условия. Во-первых, планировать важные дела на те часы, когда работоспособность организма самая высокая. Во-вторых, изменить режим дня и раньше ложиться спать. В-третьих, научиться побеждать дневную сонливость.

Все дело в биоритмах

В течение суток уровень нашей активности постоянно меняется, то увеличиваясь, то уменьшаясь. И это совершенно нормальный процесс, поскольку энергия не может всегда бить ключом. Специалисты по биоритмологии считают, что наиболее сложные проблемы лучше решать тогда, когда организм находится на пике работоспособности. У «жаворонков» такой период длится с 8 до 13 часов, у «сов» - с 16 до 19 часов.

Примерно с 13 до 16 часов и те и другие испытывают приступ вялости: организм релаксирует. В это время рекомендуется заняться какими-нибудь необременительными делами, а если есть возможность, то и немного поспать, так как после сна производительность мозга увеличивается в 6-10 раз! Кстати, в некоторых странах в учреждениях оборудуются специальные комнаты, где работники могут отдохнуть после обеда.

Что же касается ночного сна, то, по мнению биоритмологов, в зимние месяцы следует ложиться спать не позже 11 часов вечера, а вставать в 7 утра, так чтобы в светлое время суток организм мог зарядиться от солнца дополнительной энергией. Если

засыпать позже, отдых получается неполноценным. Особенно от этого страдает мозг: внимание, память, сообразительность ослабевают почти в два раза, и человек чувствует себя совершенно разбитым.

Рецепты от бессонницы

Однако если планировать рабочий день в соответствии с биоритмами еще возможно, то заставить себя рано ложиться спать удается далеко не всем. И все-таки с помощью нескольких проверенных способов можно попробовать справиться с бессонницей.

Англичане считают, что хорошо спят те люди, которые попросили перед сном прощение у всех, с кем поссорились днем. А русская пословица гласит: «завистливых сон неймет». Поэтому, ложась спать, надо освободиться ото всех отрицательных эмоций - гнева, обиды, злости - и сконцентрироваться на чем-нибудь приятном. Например, вспомните свой отдых на море или прогулку в сосновом бору. Восстановите в памяти приятный эпизод как можно подробнее: чем ярче и достовернее покажется мозгу картинка, тем быстрее вы сможете уснуть.

На сон грядущий хорошо послушать музыку Моцарта. Специалисты установили, что она нормализует артериальное давление и пульс, снимает нервозность, расслабляет и успокаивает. Правда, с тем же успехом можно... включить вентилятор. Его монотонное жужжание действует усыпляюще на большинство людей.

На ночь глядя вредно работать - это чревато тем, что мозг во сне продолжит свою деятельность и не будет отдыхать. Людям, страдающим от бессонницы, рекомендуется почитать перед сном какую-нибудь книгу, богатую подробными описаниями, или посмотреть скучную телепередачу. Быстрое засыпание гарантировано!

Еще один способ: потрясите кистями рук, как бы сбрасывая с них нервное напряжение, а затем энергично потрите руки друг о друга, чтобы ладони стали теплыми. Вы почувствуете приятное расслабление во всем теле, ведь напряжение распространяется по нашему организму именно с рук. Или потянитесь и сделайте вид, что сладко зеваете. Зевок связан с глубокими подсознательными процессами: он не только расслабит мышцы лица, но и автоматически вызовет состояние релаксации.

Стараясь уснуть, дышите животом, а не грудью, вслушиваясь в свое дыхание. Лягте на спину, положите руку на живот и поочередно надувайте и расслабляйте его в медленном темпе. Если все делать правильно, дремотное состояние наступит уже через несколько минут, и ваш ночной сон будет крепким и спокойным.

Многим людям помогает быстрее заснуть положенная к ногам грелка или бутылка с теплой водой. Альтернативный вариант, менее приятный, но не менее эффективный: откиньте одеяло и померзните какое-то время. Потерпите, даже если появилась дрожь, а затем укройтесь - вас охватит приятное ощущение тепла и блаженства!

Подъем!

Зимой вставать по утрам - целая проблема. Конечно, ведь за окном темно и холодно, а в кровати так тепло и уютно! Чтобы побыстрее проснуться, медики рекомендуют упражнения для поднятия тонуса (их можно делать лежа в постели). Лягте на живот, руки положите вдоль тела. Приподнимите верхнюю часть туловища и сделайте несколько поворотов головы влево-вправо (избегайте резких движений!). Перевернитесь на спину и повращайте стопами ног. Сядьте на кровати и потянитесь сначала за одной рукой, потом за другой. Эта несложная зарядка заставит кровь бежать быстрее и прогонит сонливость. Чтобы закрепить результат, примите контрастный душ или сделайте обтирание всего тела влажным полотенцем.

А вот так можно прогнать дневную усталость:
- в течение минуты с силой растирайте мочки ушей;
- минут десять расчесывайте волосы щеткой;
- сделайте самомассаж шейно-воротниковой зоны, двигаясь в направлении снизу вверх;
- разгоните кровь, активно шевеля пальцами ног;
- энергично разотрите пальцы рук (здесь сосредоточено множество биологически активных точек), помассируйте пальцами центр ладони или покатайте в ладонях небольшой мячик;
- выпейте крепкий сладкий чай.