Как уснуть за 5 минут и спать крепко?

Сон – значимый для нормального функционирования человеческого организма процесс. А потому вопрос: как можно быстро и легко заснуть, если не хочешь спать, и крепко спать ночью, – актуальным для людей, которые имеют проблемы со сном.

Важность сна

Чем же обусловлена важность сна?

1. Во сне человек по-настоящему **расслабляется, отключается ото всех проблем**, что является своеобразной психологической релаксацией, благотворно воздействующей на организм.
2. В процессе сна человеческий **организм восстанавливает силы**, растраченные во время бодрствования.
3. Во сне **организм синтезирует порядка ста гормонов**, необходимых для обеспечения нормальной жизнедеятельности человека. Во время сна в организме вырабатываются столь важные гормоны, **как мелатонин и эндорфин**, один из которых называют гормоном молодости и красоты, а другой – гормоном счастья, радости и удовольствия.

Это весомые причины, для того чтобы узнать, как можно ночью быстро и крепко уснуть, если не хочется спать.

Как быстро должен засыпать здоровый человек?

Разве вы задумываетесь о том, сколько минут нужно нормальному человеку, чтобы заснуть? 1, 2, 5 минут? Или 10 секунд? Вряд ли, если после трудового дня засыпаетесь, едва ваша голова коснётся подушки, ну или в течение нескольких минут после этого. Вы, скорее всего, даже не подозреваете о том, что далеко не всем людям удаётся заснуть быстро – у некоторых на процесс «засыпания» уходят часы, а кому-то и вовсе не удаётся предаться сну. А потому мы и обсудим вопрос о том, как быстро уснуть за 5 минут, если не спится.

«Препятствием для быстрого засыпания и крепкого сна могут быть переутомление, стрессы».

Почему не получается быстро уснуть?

Проблемам со сном подвержены примерно 20 процентов жителей нашей планеты, тем более важно знать, как научиться крепко спать и не просыпаться ночью. **Проблемы с засыпанием могут быть обусловлены многими причинами**:

* стрессами;
* умственным и физическим перенапряжением;
* сменой часовых поясов;
* работой в ночное время, в такой ситуации важно знать, что делать, чтобы быстро и крепко заснуть днем, – ведь должен же человек хотя бы когда-то спать;
* «эффектом Эдисона», связанным с большим количеством освещения в современных жилищах, что препятствует образованию в организме человека мелатонина – гормона, «отвечающего» за регулирование циклов отдыха и сна;
* нарушением суточных циклов;
* приёмом перед сном «тяжёлой» пищи и тонизирующих напитков;
* никотином и алкоголем;
* отсутствием регулярных физических нагрузок;
* проведение большого количества времени перед компьютером – вот почему не получается заснуть любителям часами посидеть за «компом», которых в наше время существует немало;
* наличием проблем, требующих решения, которые «держат» человеческий мозг в напряжении, не дают полностью расслабиться;
* наличием соматических или психических заболеваний;
* гормональных изменений, которые могут быть связаны с беременностью, периодом после родов, наступлением менопаузы и пр.;
* возрастными изменениями организма и пр..

## Как долго должен спать человек ежедневно?

Специалисты утверждают, что оптимальное время для полноценного отдыха – 8 часов. Это средний показатель, который варьируется в зависимости от индивидуальных особенностей. Одни высыпаются за 5 часов, а другим требуется 9 и более часов. Установите самостоятельно количество времени, сколько вам требуется, чтобы спать крепко и высыпаться.

Это можно выполнить в домашних условиях, проведя эксперимент. Выберите момент, когда нет необходимости вставать каждое утро по будильнику. Записывайте время, когда вы ложитесь и когда встаете. Сложите часы и разделите на количество дней. Вы получите среднее значение для полноценного отдыха. Придерживаясь его, вы будете всегда высыпаться. Более того, вам не придётся задумываться над тем, что посмотреть, чтобы побыстрее уснуть в домашних условиях?

«Если вы не можете заснуть быстро на протяжении 2-3 суток, следует принимать экстренные меры».

Как быстро заснуть?

Что нужно сделать, чтобы мгновенно заставить себя уснуть за 1-2 минуты? Уснуть так быстро сложно, если это не происходит естественным образом. Правда можно выпить перед сном таблетки от бессонницы, чтобы уснуть моментально за 10 секунд и крепко спать ночью.

Однако такой вариант борьбы с бессонницей можно рассматривать лишь как разовый, поскольку медикаменты, принимаемые в таких случаях, не безвредны, да и привыкает к ним человек достаточно быстро, а потому они в значительной степени утрачивают свою действенность.

Между тем существует целый ряд рекомендаций, выполняя которые перед сном, вы сможете быстро засыпать.

1. Примите горячую ванну с ароматической солью или эфирным маслом. Длительность ванны должна составлять не менее получаса.
2. Что нужно выпить чтобы мгновенно заснуть ночью? Чашку молока с мёдом. Молоко можно заменить на кефир или йогурт. Поступление в организм вместе с молочной продукцией аминокислоты триптофана способствует выработке гормона серотонина, оказывающего расслабляющее воздействие.
3. Что надо делать, чтобы захотелось уснуть? Не кушать перед самым сном – последняя трапеза должна состояться не позже чем за час до сна, при этом отдавайте предпочтение белковым и углеводным продуктам, которые, как и молочные продукты, способствуют выработке гормона серотонина.
4. Можно почитать на ночь, чтобы легче уснуть. Однако это не должен быть захватывающий триллер или детектив – отдайте предпочтение какой-нибудь скучной книге. Подходящим вариантом для чтения перед сном является русско-английский учебник. Восприятие новой информации нагружает мозг, заставляя его быстрее уставать и крепко спать.
5. Перед сном позаботьтесь, чтобы после выключения света вас ничто не раздражало. Устраните шумовые эффекты, создайте полную темноту. Свет возбуждающе действует на мозг, заставляя его работать.
6. Если вас интересует, что сделать, чтобы дети побыстрее заснули, то наш ответ будет следующим: читайте им на ночь русские народные сказки и пойте колыбельные песни.

## Китайская методика для здорового сна

Древние китайские письмена донесли до наших дней методики, благодаря которым вы сможете узнать способы уснуть при помощи точек на теле, если не хочешь спать. Речь идёт о так называемых биологически активных точках на теле человека, воздействуя на которые вы добьётесь длительного положительного эффекта, а это значит, что у вас больше не будет повода озадачиваться вопросом: как легче уснуть?

1. Одни точки, отвечающие за крепкий сон, находятся на ушных раковинах. Положите согретые ладони на уши и совершайте массирующие движения по часовой стрелке. Длительность процедуры – примерно полминуты.
2. Вторая группа точек находится в височной области. Воздействуйте на зоны массирующими движениями на протяжении 0,5 минуты.
3. Третья точка располагается между надбровными дугами. Воздействуйте на неё примерно полминуты.
4. Четвёртую точку найдите на внутренней стороне запястья под выпирающей костью. Разминайте зоны на двух руках минут за 5 до сна.

### Дополнительно выполняйте упражнения для расслабления

Для тех читателей, кого интересует вопрос: как можно лучше уснуть днем за пять минут, если не можешь, – тоже есть рекомендация, которая предполагает выполнение нескольких несложных упражнений:

* лягте на спину;
* закройте глаза и расслабьте мышцы;
* вдохните глубоко и прочувствуйте все части тела;
* следите за собственными ощущениями на протяжении 5 минут каждый день.

«Положите под подушку платочек с каплей эфирного масла ромашки, шалфея».

## Быстро уснуть по методу спецслужб

Хотите узнать, как моментально заснуть по методу спецслужб? Нужно лечь на спину и положить руки вдоль тела ладонями вверх. Теперь закройте глаза и максимально расслабьте все свои мышцы. Представьте, что находитесь в тихом, спокойном месте, к примеру, в цветущем саду.

Подумайте о том, как здесь хорошо. После этого под закрытыми веками закатите глаза вверх. Считается, что это их естественное положение во время сна. Попробуйте. Разведчику Виктору Суворову, который описал этот метод засыпания в одной из книг, он помогал. Главный секрет успешности применения этой техники в том, что глаза нужно закатывать без усилий – тогда всё непременно получится.

## Народная медицина против бессонницы

Весьма актуальной является проблема заставить себя заснуть и выспаться, если не спится ночью. Впрочем, нормализация ночного сна нам представляется более важной проблемой, а потому мы решили представить вашему вниманию несколько рецептов народной медицины, которые обязательно помогут справиться с бессонницей.

1. Выпейте чай, заваренный на 1одной чайной ложке мяты. Для сладости добавьте по вкусу мёда.
2. Выпейте кипяченый раствор, заваренный на 1 столовой ложке укропа (1 ст.л./1 ст.). Настаивать следует не менее 2 часов. Выпивать укропную воду необходимо непосредственно перед сном.
3. Измельчите 2 столовые ложки корней полыни и залейте 400 миллилитрами воды. Лекарство настаивается до 2 часов. Пить следует перед сном.

## Заключение

Спальная комната, постель должны соответствовать своему предназначению. Нельзя в спальне смотреть фильмы, работать. Это помещение должно ассоциироваться только с ночным отдыхом. Проветривайте комнату заранее, чтобы в неё поступил свежий воздух. Надеемся, что эти несложные рекомендации сделают ваш сон крепким и здоровым!

