


ЯК ШВИДКО ЗАСНУТИ У СТАНІ СТРЕСУ

 Науковці стверджують, щоб швидко заснути людині потрібно від 15 до 20 хвилин. Проте провалитися в сон так швидко вдається не всім. Що робити, коли не можеш заснути?

1 Метод військових США

Вперше про такий метод розповіла Шарон Акерман в своїй книжці «Розслабся і виграй: результативність чемпіонату». За її словами цю вправу розробили в Школі ВМС США.

◆ Кажуть навіть, що такий метод підходить людям, які хочуть заснути в сидячому положенні:

- ◆ намагайтеся розслабити всі м'язи обличчя;
- ◆ руки опустіть вздовж тіла, це допоможе зменшити напругу;
- ◆ видихніть і розслабте грудну клітку;
- ◆ потім поступово потрібно розслабляти ноги, литки, стегна;
- ◆ уявіть спокійну сцену і очистіть розум на 10 секунд.

Якщо це не допомогло і ви не змогли заснути, намагайтеся упродовж 10 секунд повторювати фразу «Не думати».

2 Як заснути за 1 хвилину: унікальний метод дихання 4-7-8.

Як заснути за 1 хвилину - це фішка вченого Ендрю Вейла.

За допомогою контрольованого дихання організм розслабляється і ви можете швидше заснути.

◆ Методику дуже просто запам'ятати:

- ◆ Впродовж 4 секунд потрібно спокійно і повільно вдихати повітря носом.
- ◆ На 7 секунд затримайте дихання.
- ◆ Повільно видихайте повітря ротом протягом 8 секунд.

Щоб швидко заснути, описані дії потрібно повторити хоча б три рази. Доктор Вейл заявляє, що дана вправа є природним заспокійливим методом і швидко занурює людину в сон.

3 Сон за 2 хвилини: спосіб від видавництва The Independent.

Доречі, цей трюк вже використовують у британській армії.

◆ Секрет, як заснути за 2 хвилини, доволі простий:

- ◆ розслабте всі м'язи тіла, починаючи з обличчя;
- ◆ видихніть і вдихніть;
- ◆ намагайтеся ні про що не думати протягом 10 секунд;
- ◆ потім уявіть, що ви лежите в каное посередині спокійного озера і дивитеся у небо або відпочиваєте в гамаку в темній кімнаті;
- ◆ намагайтеся детально побачити кожен деталь сцени.

Вважається, що цей метод після шести місяців практики в 96% випадків допомагає повністю побороти безсоння. Щоб заснути, потрібно повністю заспокоїти свої думки.

