

Лист із вправами

ДОПОМОГА У ЗАСИНАННІ



Коли нам важко заснути, нас швидко переповнюють турботи нашого життя. Тоді ми починаємо роздумувати, запитувати себе, терзатися... Незалежно від положення в ліжку, сон не йде і ми все більше напружуємося. Якщо у нас тривожний характер, ми можемо навіть почати переживати через те, що не висипаємося, щоб прожити наступний день, ніби змія, яка кусає себе за хвіст.....

Тому важливо насамперед пам'ятати, що майже нічого не можна вирішити за один день, і що, навпаки, обдумування та переосмислення проблеми лише зробить її ще більшою, болючішою та непереборнішою. Ліжко - не місце для спроб вирішити свої проблеми, повноцінний нічний сон для очищення голови буде набагато ефективнішим, ніж будь-які нічні роздуми про те, як впоратися зі стресовою ситуацією. Іноді достатньо згадати про це, щоб заснути.

З іншого боку, в певні моменти, навіть пам'ятаючи про це, ми досі не можемо уснути. Тоді доцільно «збрехати» власному тілу, щоб не посилювати його стан напруги та втоми. Дійсно, якщо ми не можемо змусити його заснути, ми можемо змусити його перейти в режим «відпочинку», тобто бути розслабленим і перейти у режим відновлення, як під час сну. Ось вправа, яку потрібно зробити, щоб отримати повністю розслаблений стан тіла:

- Лягайте на спину, очі закриті, ноги трохи розставлені, руки опущені вниз уздовж тіла.
- Потім зосередьтеся на кожній частині тіла по черзі, щоб розслабити її, починаючи з обличчя, відповідно до наступної схеми: Лоб - брови - щелепи - язик - горло - плечі - одна рука, потім інша - живіт - сідниці - одна нога, потім інша, затримуючись на щиколотках - стопи.
- Щоб допомогти кожній стороні розслабитися, доцільно, коли це вважається необхідним, спочатку скоротити кінцівку, перш ніж розслабити її, щоб належним чином ідентифікувати два можливі стани і залишатися в розслабленому стані.

Лист із вправами ДОПОМОГА У ЗАСИНАННІ

Після того, як організм розслабиться, щоб найкраще імітувати стан сну і продовжувати обманювати наше тіло, нам потрібно мінімізувати частоту серцевих скорочень, і для цього існують дихальні вправи. Ось що потрібно перевірити:

- Лягайте на спину із закритими очима, трохи розставленими ногами та руками, складеними на животі.
- Потім вдихайте, надуваючи живот і рахуючи одночасно до 4-х разів якомога повільніше.
- Затамуйте дихання на кілька секунд.
- Потім обережно видихніть через рот, ніби ви дмухаєте у соломинку, рахуючи знову до 4, настільки повільно, наскільки це можливо.
- Повторіть десяток разів.

Часто буває так, що коли ми обманюємо таким чином наш організм, він врешті-решт занурюється в стан справжнього сну. Якщо це не так, це несерйозно, ви принаймні надали своєму тілу та розуму можливість перебувати в стані відновлення, близькому до стану сну, ви отримаєте більше відчуття спокою.

НАГАДУВАННЯ:

У будь-якому випадку, завжди важливо пам'ятати, що в разі труднощів із засинанням ми прагнемо отримати стан розслаблення, близький до стану сну, тому необхідно залишатися в темряві, але також не стикатися з екраном (телевізор, ноутбук, комп'ютери, ...). Вони є стимуляторами для мозку і є протилежністю того, що ми хочемо для нашого тіла і розуму: відпочинку. Крім того, щоб не посилювати тривогу відсутності сну, краще не дивитися на час і приховувати або вимикати пристрої, які могли б показати вам час (будильник, мобільний тощо).