

## Как научиться засыпать за 3 минуты?



Чтобы быстро засыпать и хорошо выспаться, нужно обязательно снимать психоэмоциональное напряжение перед сном, но не спешите хвататься за снотворное. Предлагаю освоить пару простых, техник для эффективного расслабления и легкого засыпания, они позволят наладить сон, а также контролировать равновесие психики в течение дня.

### Метод «4–7–8»

Данная дыхательная техника быстрого засыпания практиковалась столетиями еще индийскими йогами, а впоследствии была изучена доктором Эндрю Вейлом. Кстати, метод «4–7–8» используют сотрудники американских спецслужб для быстрого восстановления сил в экстремальных условиях (ведь именно во сне происходит активное восстановление организма). Метод Вейла успокаивает нервную систему, уменьшает проявления стресса и тревожности.

Дыхание 4-7-8 — несложное упражнение, может выполняться в любых условиях, буквально на ходу (если в течение дня необходимо снять напряжение и тревожность). Вечером же перед сном, рекомендуется принять теплую расслабляющую ванну или душ.

#### Используйте упражнение всякий раз:

- когда вас кто-то расстроил,
- если вы напряжены, встревожены. Легкая и умеренная тревожность легко отступает.
- Чтобы умерить аппетит.
- Когда не получается заснуть.

### **Суть метода:**

- Займите удобную позу в постели.
- Сосредоточьтесь на своем дыхании на 10 – 15 секунд.
- Сделайте глубокий вдох через нос на 4 счета.
- Задержите дыхание на 7 секунд.
- Сделайте глубокий выдох ртом, растянув его на 8 секунд.
- Повторите технику 2 – 3 раза, Вы почувствуете, как сонная нега окутывает Ваше тело и сознание.

**Глубокое и медленное дыхание**, используемое в методике Вейла, запускает парасимпатическую нервную систему, отвечающую за уменьшение беспокойства и стресса.

Глубокий вдох заполняет легкие воздухом полностью, а не только их верхние отделы, это обеспечивают организм притоком кислорода, что способствует успокоению.

Задержка дыхания замедляет ритм сердца, дает возможность кислороду лучше проникнуть в кровь.

Длительный выдох выводит углекислый газ в большем объеме, чем обычный. Параллельно идет расслабление мышц тела.

Сосредоточившись на дыхании, легче отвлечься от волнующих мыслей, переживаний, обдумывания событий прошедших и грядущих, взяв на вооружение установку, «мы подумаем об этом завтра (позже), а сейчас заснем (или успокоимся)».

### **Как работает техника?**

Стресс, ощущение беспокойства и тревоги повышают уровень адреналина в крови. В итоге учащается сердечный ритм, тогда как дыхание становится поверхностным. **Задержка дыхания с последующим неторопливым выдохом приводит к замедлению сердечного ритма и нормализации дыхания.**

Кроме того, метод «4–7–8» помогает очистить разум от переживаний, ведь выполнение техники предполагает сосредоточение на дыхании и счете, а потому у Вас не будет возможности думать о дне прошедшем или грядущем.

Наконец, дыхание в монотонном циклическом ритме успокаивает нервную систему. Поэтому метод Вейла можно применять и в течение дня, если Вам необходимо быстро собраться с мыслями и снять стресс.

Для повышения эффективности методики можете прибегнуть к помощи ароматерапии. Ароматы лаванды, мяты, бергамота, валерианы, пассифлоры помогут расслабиться и быстрее заснуть.

## **Техника «Дыхание сна»**

Метод основан на том, что при вдохе эмоциональное состояние активизируется, тогда как при выдохе нервная система успокаивается, а тело расслабляется. В итоге сонное состояние не заставит себя ждать.

### **Техника выполнения:**

- Глубокий вдох(носом).
- Медленный выдох(носом - длинней чем вдох).
- Пауза.

Длительность каждой фазы техники – 5 секунд, а полного цикла – 15 секунд.

Количество циклов индивидуально для каждого человека, но буквально через 2 – 3 минуты выполнения дыхательного упражнения, Вы почувствуете сонливость. После некоторой тренировки засыпать станете уже после 2 – 5 циклов дыхания.

**Важно помнить о том, что дыхательные техники имеют свои противопоказания, а именно:**

- хронические болезни легких;
- заболевания в стадии обострения;
- период протекания ОРЗ, ОРВИ, пневмонии;
- пожилой возраст.

**Желаю всем крепких нервов, легкого засыпания и хорошего сна!**