Памятка по подготовке ко сну

Качество сна во многом зависит от расслабления: если перед сном вы напряжены или возбуждены, он будет поверхностным, тревожным. Есть много способов улучшить свой сон, сделать его более глубоким. Один из них — создание специального ритуала подготовки ко сну. Такой ритуал поможет вам расслабиться, отпустить прошедший день, а значит — хорошо и полноценно отдохнуть. Ритуал вам нужно спланировать самостоятельно: он должен вам нравится и подходить под индивидуальные потребности. Кому-то перед сном нужно выплеснуть накопившуюся энергию, кому-то заснуть мешают мысли и планы, которые крутятся в голове, а другим тяжело отключиться от общения с миром.

1. Подведите итоги дня перед тем, как ложиться спать. Вы можете коротко записать, что вы планировали сделать за день,и что из этого списка сделать успели. Такие записи помогут вам проанализировать продуктивность и не возвращаться к разду-мьям непосредственно перед тем, как заснуть. Необязательно подводить итоги дня: возьмите блокнот и запишите все мысли, которые блуждают в голове. Помните, что блокнот и ручка для такого упражнения подойдут гораздо лучше, чем планшет или компьютер.

2. За 30–40 минут до того, как пойти спать, отложите ваши гаджеты, выключите телевизор. Если вы много работаете за компью-тером, полезно установить специальную программу, которая меняет цветовую температуру экрана в вечернее время (например, f.lux). Это поможет меньше переутомляться и беречь зрение.

3. За 30–60 минут до сна примите теплый душ или ванну. Это поможет снять усталость и напряжение, накопившиеся за день, помогает смыть негатив, отбросить излишние переживания. Особенно хорошо помогает настроиться на здоровый сон теплая ванна с успокаивающим ароматом: лаванды, мелиссы или тем, который нравится лично вам. После ванны или душа позаботьтесь о себе: нанесите на тело приятный легкий крем или молочко.
4. Включите приятную расслабляющую музыку. Зажгите свечу, представляя, как огонь растапливает весь негатив, неприятности.

5. Если вы чувствуете, что израсходовали недостаточно энергии, чтобы сразу погрузиться в сон, выполните легкий комплекс упражнений. Главное, чтобы тренировка не была возбуждаю-щей, а помогала расслабить мышцы тела.

6. Некоторым людям чтение увлекательной книги помогает отключиться от реального мира с его заботами и проблемами. 15–30 минут чтения перед сном может быть вполне достаточно. Желательно не выбирать книги, будоражащие воображение.

7. Еще один способ расслабиться — помечтать, мысленно переместиться в приятное для вас место, представить желаемое состояние. Если вы будете засыпать с мыслью, что завтра вас ждет новый день и новые впечатления, с чувством благодар-ности и любви к себе, окружающему миру, это даст вам ресурс и позитивный настрой.

8. За час до сна не стоит пить чай, кофе и другие тонизирующие напитки, даже если вам кажется, что они на вас не влияют.