Сон – естественный процесс, но что делать, если не спится.
Во-первых, не нужно заставлять себя спать и лежать часами в кровати, считая овец. Во-вторых, соблюдайте гигиену сна:
1. Не стоит есть на ужин тяжелую и трудноперевариваемую пищу;
2. Нельзя ложиться спать в состоянии раздражения, гнева, обиды.
3. Исключите дневной сон, особенно после обеда.
4. Не стоит лежа в кровати смотреть телевизор, зависать в интернете или болтать по телефону.

Чтобы быстро уснуть при бессоннице и выспаться, следует придерживаться простых правил:

* Затемните комнату. Используйте специальные плотные шторы.
* Позаботьтесь о температурном режиме. В комнате не должно быть жарко или душно.
* Ложитесь спать вовремя. Выработка мелатонина происходит только с 23 часов до 3 часов утра.
* Используйте специальные подушки и одеяла. Например, одеяло с утяжелителями. Такие одеяла имитируют объятия, в которых человек неосознанно расслабляется и быстро засыпает.
* Пейте вечером успокаивающий травяной чай.
* Ешьте сухофрукты и орехи. Они содержат вещество триптофан, обладающее успокаивающим и даже снотворным действием на нервную систему.
* Принимайте ванну с магниевой солью. Она уравновешивает нервную систему, позволяет настроиться на отдых, быстро уснуть ночью и отлично выспаться.
* Вставайте и ложитесь в одно и то же время.
* Если вы заняты днем умственным трудом, вылечить бессонницу поможет физический труд или спортивные нагрузки после работы.

Как быстро уснуть за 1 минуту? Эта техника быстрого засыпания была разработана для военных пилотов:
• Удобно лягте на кровать и расслабьтесь.
• Сосредоточьтесь на расслаблении всех мышц тела: расслабьте мышцы лица, затем опустите плечи и позвольте рукам произвольно опуститься на кровать.
• Глубоко вдохните и выдохните, расслабляя грудь.
• Расслабьте ноги: бедра и икры.
• Очистите мысли на 10 секунд, представив что-то расслабляющее: течение реки или звездное небо.
• Если очистить мысли не получилось, несколько раз повторите себе «не думай».
Через несколько секунд вы должны уснуть.