«Сон – бальзам природы»

Смотрите ссылку

Что такое сон? Сон – это особое состояние организма человека. Во время состояния сна, человек не только восстанавливает силы, потраченные в течение дня, но и приводит в порядок свою нервную систему. После хорошего сна человек чувствует прилив сил, он просыпается бодрым и готовым для новых дел!

Всех людей условно можно разделить на три группы: «жаворонки», «совы» и «голуби».

«Жаворонки» – это те, кто бодро встречают рассвет, встают с постели раньше солнца, но спать они ложатся довольно рано.

«Совы» – это те, кто сладко засыпают поздно ночью и пробуждаются в тот момент, когда солнце уже высоко над горизонтом.

«Голуби» – это все остальные, те, которые не обнаружили у себя каких-либо особых предпочтений, так называемая «серединка», всё у них в норме

Умение быстро засыпать – это очень важное качество современного человека. В мире, где нас ожидает столько интересных дел, мы просто не имеем право бесполезно тратить свое время.

Вы когда-нибудь жалели о том, что впустую потратили час или даже больше просто на то, чтобы погрузиться в сон? И если вы тоже хотите решить эту проблему и задаете вопрос о том, как быстро заснуть, то данные советы вам очень помогут

Как быстро заснуть

13 полезных советов

1. Подготовьте спальное место

Удобная кровать и чистое спальное белье являются обязательными требованиями здорового сна. Есть мнение, что цвет постельного белья и интерьера в целом также влияют. Якобы теплые цвета создают более комфортные условия и позволяют быстрее заснуть. Но ведь мы засыпаем с закрытыми глазами, да еще и в темноте!

2. Проветривайте спальню перед сном

Засыпать в душном помещении сложно. К тому же велика вероятность, что когда вы проснетесь утром, у вас будет болеть голова. Так что обязательно перед сном наполните свою комнату свежим воздухом.

3. Прогуляйтесь на свежем воздухе

Вечерняя прогулка - хороший способ ускорить приход сновидений. Лучшее место для прогулки - это, конечно, парк. А вот вдоль автодороги гулять не так полезно.

4. Не ешьте на ночь

Пусть последний прием пищи будет происходить у вас за 2-3 часа до сна. Но если вы испытываете просто невыносимое желание что-нибудь проглотить, то пусть это будет банан или стакан кефира, но никак не порция пельменей

5. Не занимайтесь спортом перед сном

Физическая нагрузка взбудоражит ваш организм, и спать ему вряд ли захочется. Хотя, возможно, что вы, наоборот, сильно устанете и быстро заснёте. Но это не полезно, если вы заботитесь о своем будущем.

Эти пять правил, пожалуй, являются обязательными. Но кому-то их будет вполне достаточно для того, чтобы быстро заснуть. Если вы сомневаетесь, что эти советы вам помогут, ниже вы найдете еще много рекомендаций о том, как быстро заснуть

6. Вечерние водные процедуры

Примите теплую расслабляющую ванну. Важно, чтобы вода была именно теплой, а не горячей! В воде желательно растворить морскую соль - это полезно не только для сна. Также можно добавлять в ванну ароматические масла, например, лаванды или ромашки.

7. Травяной чай или тёплое молоко

Примерно за час до планируемого отхода ко сну выпейте кружку теплого травяного чая - подойдут ромашка, мята или анис. Чай из этих трав обладает успокаивающим эффектом. Можно заменить чай на стакан теплого молока. Только вот добавлять сахар и даже мёд не желательно

.

8. Почитайте скучную книгу

Этот способ не лишён логики. Чтобы узнать, как быстро заснуть, давайте вспомним, от чего нам хочется спать. Давно вы были студентом? Когда слушаешь лекции по скучным предметам, то непременно хочется чтобы рядом оказалась мягкая подушка.

9. Выбросьте все мысли из головы

Часто не получается быстро заснуть из-за того, что вы переживаете по поводу каких-то неудач или же обдумываете планы на будущее. Постарайтесь вообще избавиться от любых мыслей. Это не так то просто. Если не получается, то просто думайте о том, что вы засыпаете. Произносите про себя «Я не о чем не думаю» или «Я скоро засну». Да, есть еще один классный способ избавиться от мыслей! Переключите внимание на дыхание - слушайте его.

Для большинства этой информации вполне достаточно для того, чтобы научиться быстро засыпать. Вот вам ещё несколько необычных способов как можно быстро заснуть!

10. Быстро двигайте глазами

Нужно открыть глаза и быстро переводить глаза с одного предмета на другой, не задерживая взгляд не на чем. Через 1-2 минуты вы должны почувствовать, будто веки становятся тяжелыми, и очень скоро вы уснёте.

11. Напрягайте мышцы

На 20-30 секунд напрягите все мышцы тела. Повторите так 2-3 раза. Это должно ускорить процесс засыпания, особенно если сочетать этот способ, например, со способом №9.

12. Используйте воображение

Представьте себе какую-нибудь картинку. Потом начните приближать её и удалять. Как когда крутите колёсико на мышке при просмотре фотографий. А затем эту картинку начните вращать. Говорят, что если правильно все сделать, то способ очень эффективен.

13. Метод спецслужб

Нужно лечь на спину, расслабить мышцы, закрыть глаза. Под закрытыми веками закатить глазу кверху. Считается, что это естественное положение глаз во сне.

Экспериментируйте, сочетайте несколько способов вместе. Для кого-то будет достаточно попить травяной чай, а другие не заснут, пока не выбросят все мысли из головы

Интересные факты о сне

Рекорд на самое долгое отсутствие сна составляет 18 дней, 21 час и 40минут. Рекордсмен рассказал о галлюцинациях, паранойе, ухудшение зрения, о проблемах с речью, концентрацией и памятью

Невозможно точно определить бодрствует человек или нет без тщательного медицинского наблюдения. Люди могут спать с открытыми глазами

Если вам достаточно пяти минут, чтобы погрузиться в **сон**, значит, вам явно не хватает сна. Идеальный промежуток – между 10 и 15 минутами. Это означает, что вы достаточно сильно устали, но днём вы себя чувствовали бодрым

Новорожденный – причина нехватки сна его родителей.
В первый год его жизни родители теряют 400-750 часов сна

Угадайте, кто ночью не давал всем спать?

Быстрая фаза сна начинается примерно через полтора часа после засыпания

Некоторые учёные полагают, что нам снятся сны для закрепления событий в долгосрочной памяти, т.е. нам снятся вещи, которые стоит запомнить. Другие считают, что нам снятся элементы, которые нужно забыть, – устранить воспоминания, которые «засоряют» наш мозг, мешая умственной работе. Может быть, сны вообще не имеют никакой цели и сон – это бессмысленный побочный продукт процесса сна и сознания

Британские исследователи Министерства обороны разработали способ, как солдатам можно находиться в состоянии бодрствования в течение 36 часов. Крошечные оптические волокна, вставленные в специальные очки, проецировали кольцо яркого белого света (со спектром, идентичным восходу солнца) вокруг края сетчатки глаз солдат, приводя в заблуждение их мозг

17 часов непрерывного бодрствования приводит к ухудшению в работе, как действие 0,05 процентов уровня алкоголя в крови.

В одном из шести дорожных происшествий причина – усталость водителя

Люди спят в среднем на три часа меньше,
чем некоторые приматы, которые спят по 10 часов

Человек храпит только в медленной фазе сна,
при этом во время храпа сны не снятся

Подросткам требуется столько же сна, сколько и маленьким детям – около 10 часов, в то время как тем, кому за 65 лет, – 6 часов.
Для среднего возраста, 25-55 лет, оптимально 8 часов

Большую часть информации о сне мы узнали за прошедшие 25 лет. Эксперты говорят, что наиболее привлекательный «разрушитель» полноценного сна – круглосуточный доступ в интернет

Венгерский солдат не спал 40 лет и прекрасно себя чувствовал

Поль Керн – участник Первой Мировой войны. Во время одного из боёв он получил огнестрельное ранение, которое должно было его убить, но Поль выжил.

Полю выстрелили в висок, и часть его мозга была повреждена. Пуля уничтожила часть лобной доли – такое ранение убило бы любого. Но единственное, что изменилось в жизни Поля после ранения – он больше не мог заснуть. Вообще.

Врачи тщательно осмотрели его и не смогли понять, как он ухитрился выжить. По сути, невозможность спать стала единственной проблемой солдата. Снотворное не помогало. Возможно, это прозвучит ужасно, но Поль не страдал – часть его нервной системы тоже была уничтожена. Мужчина не воспринимал истощение и уверял всех, что чувствует себя прекрасно. Керн не спал в течение 40 лет – до своей смерти в 1955 г.

1. Слепые люди видят сны по-своему: они не различают картинки, но чувствуют, понимают, ощущают все, что происходит в сновидении.

2. Плод в утробе матери также может видеть сон уже на 25 неделе беременности.

3. Некурящие видят более яркие сны в отличие от курильщиков.

4. Неизвестных людей во сне человек не увидит. Все герои его сновидений – те, кого он хоть раз в жизни встречал.

5. По позам спящего человека можно определить его психологический тип личности.

6. Каждую ночь почти все люди на планете входят в мир приключений – они видят различные сны.

Большинство феноменов, связанных со снами и сновидениями, до сих пор научно не доказано. Поэтому каждый человек хотя бы раз в сутки окунается в неизведанное

Мы забываем 90% своих снов

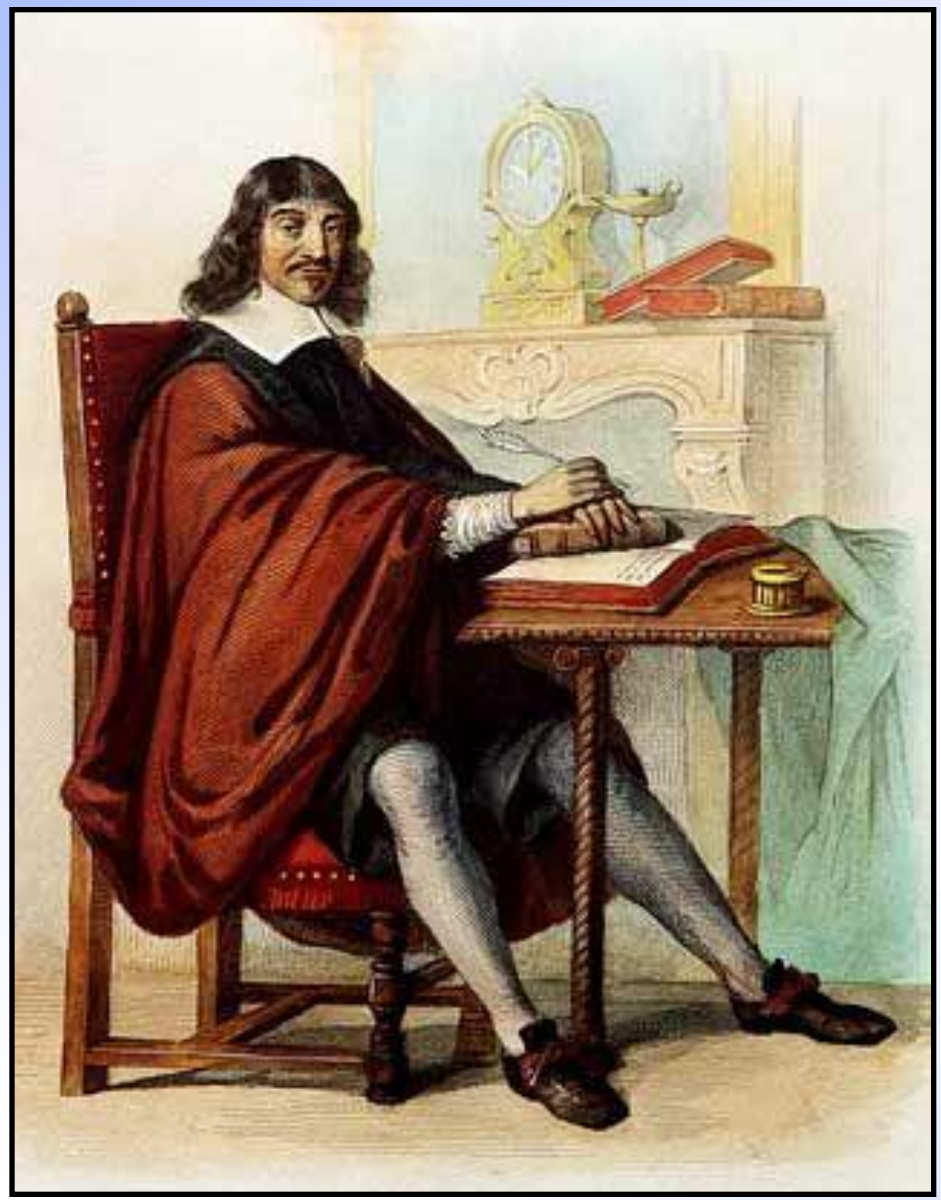
Если человек просыпается в стадии быстрого сна, он помнит свой сон до мельчайших подробностей. Но уже через 5 минут после пробуждения человек забывает половину своих снов, через 10 минут уходят в небытие 90% сновидений. Многим великим открытиям и творческим произведениям суждено было стать достоянием общества только потому, что их авторы имели рядом с подушкой лист бумаги и карандаш. Не забудьте и вы положить у изголовья блокнотик

Открытия, совершённые во сне

История знает много случаев, когда поэты, писатели, изобретатели, учёные делали свои творения и совершали великие открытия во сне.

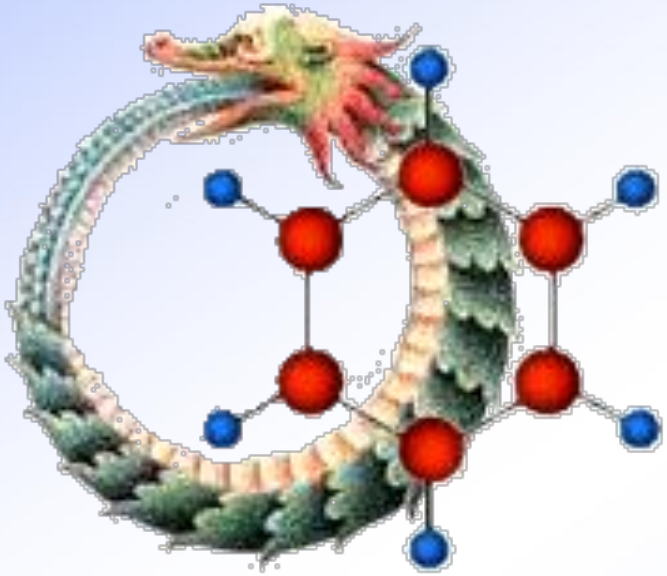
Под воздействием снов творили многие величайшие поэты, писатели и композиторы, посреди их - Моцарт, Пушкин, Алексей Толстой, Маяковский, всех не сосчитать. Грибоедов увидел во сне сюжет «Горя от ума». Были случаи, когда снились сюжеты романов и даже целые мелодии

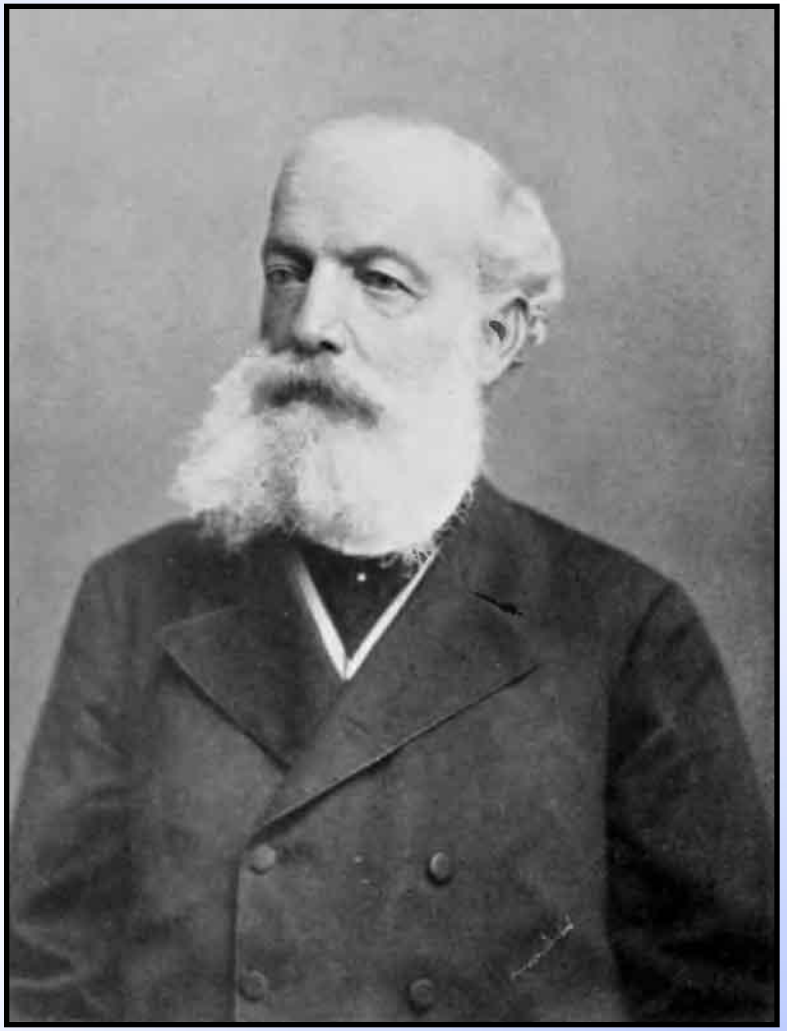
Небольшая подборка интересных открытий знаменитых людей, сделанных ими в своих сновидениях



Декарт

Сон Декарта, французского философа, математика, механика, физика и физиолога, создателя аналитической геометрии и современной алгебраической символики: перед ним предстал некий «дух истины» и убедил Декарта в том, что ему в жизни предназначено доказать, что математические принципы применимы при познании природы и могут принести огромную пользу, придавая научному знанию строгость и определённость

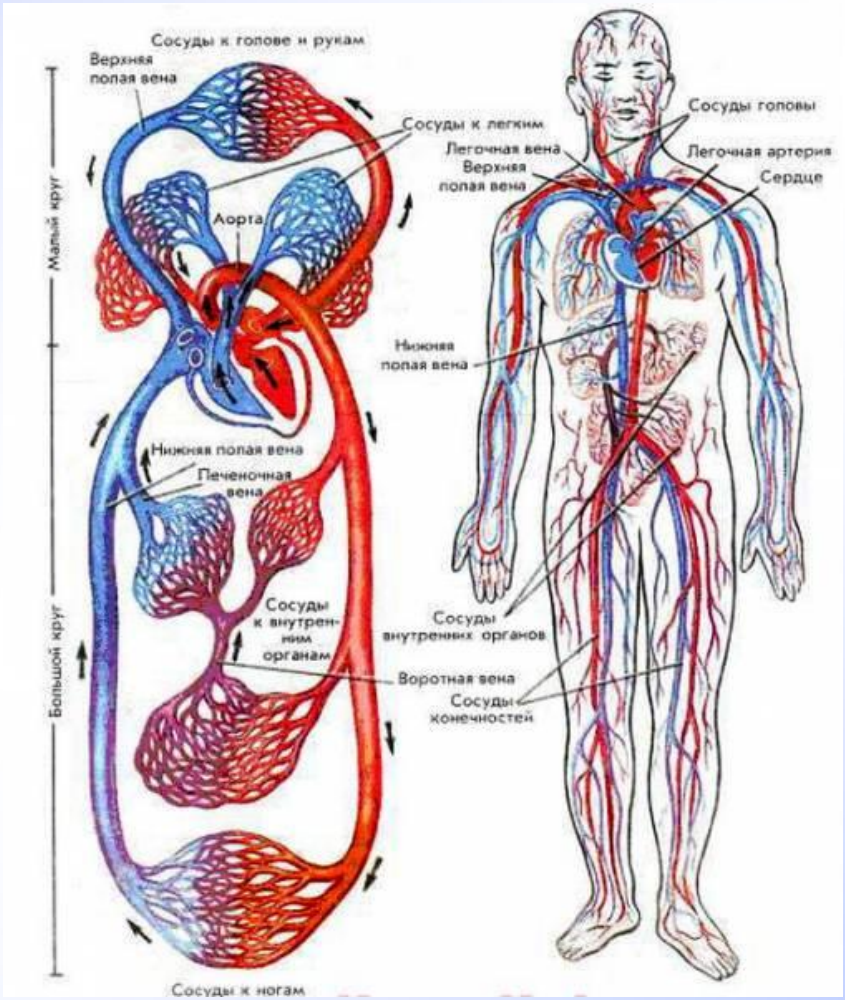




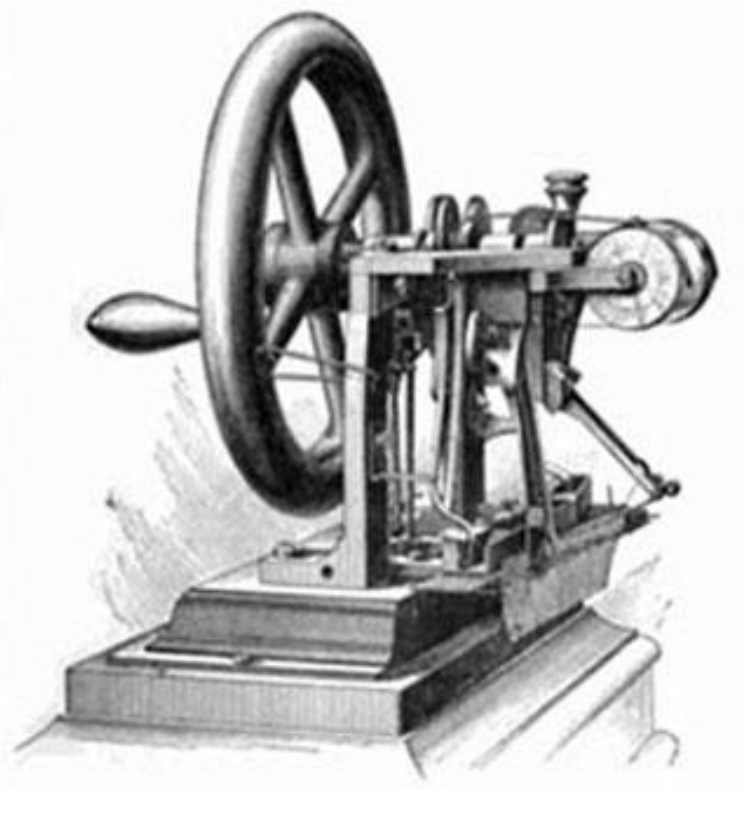
Фридрих Кекуле

Сон немецкого химика Фридриха Кекуле. Он долго бился над структурной формулой бензола, пока во сне ему не явился образ змеи, кусающей саму себя за хвост

Фридрих Бурдах



Фридриху Бурдаху, немецкому анатому и физиологу, приснилась идея о кровообращении. "Приснилось мне, что кровь течёт своей собственной силой и впервые приводит в движение сердце, так что рассматривать последнее как причину движения крови – это всё равно что объяснять течение ручья действием мельницы, которую именно он приводит в движение"



Элиас Хоу, американский механик и предприниматель, создавший в 1845 г. швейную машинку. Перед этим он мучился, как расположить игольное ушко так, чтобы нить цеплялась с противоположной стороны ткани. Сначала он располагал его как в обычной, ручной игле, на конце, но эксперименты не приносили результатов, пока однажды ему не приснилось, что он окружён хороводом дикарей, взявших его в плен.

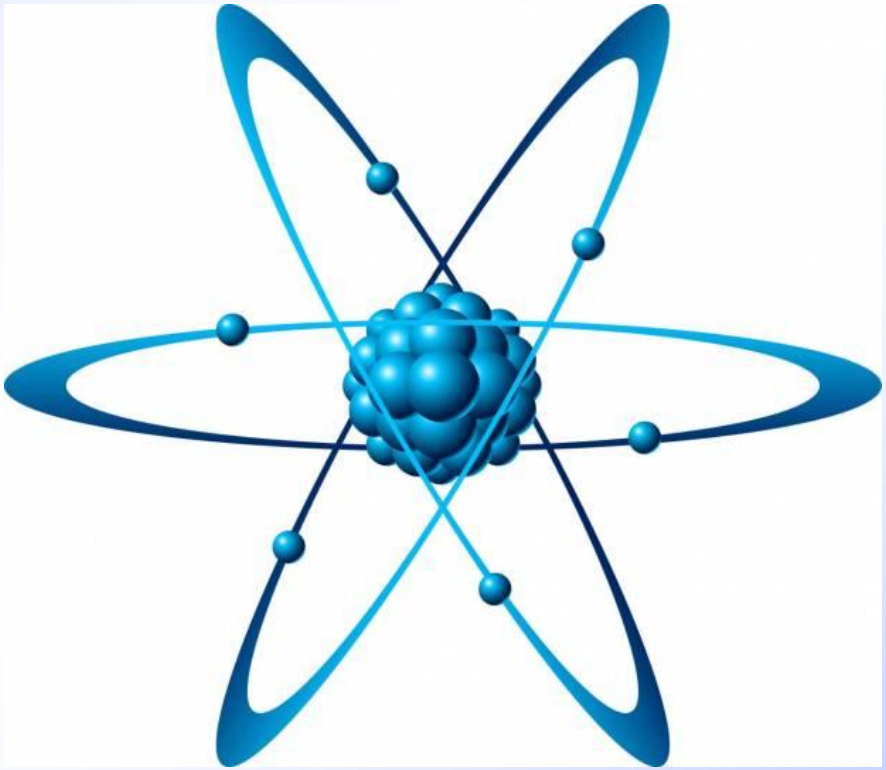
Они плясали вокруг него, потрясая копьями, и он заметил, что эти копья имеют ушко под острием. Проснувшись, он переместил игольное ушко в противоположный конец иголки – к острию, и проблема была решена

Отто Леви

Нервная передача сердечных импульсов

Отто Леви, нобелевский лауреат,
увидел во сне нервную передачу сердечных импульсов

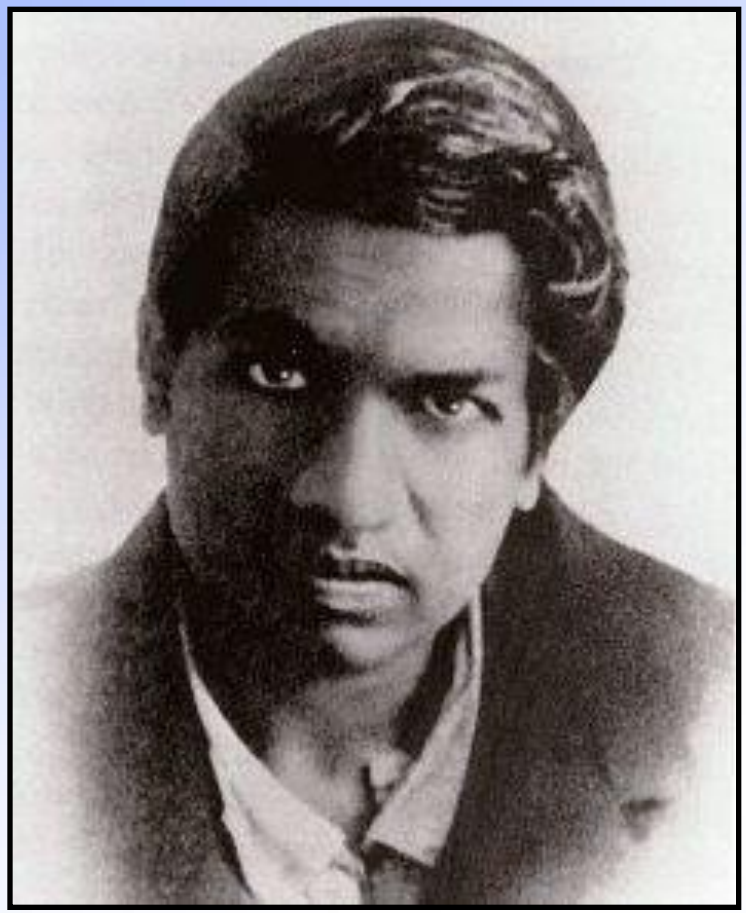
Нильс Бор



Сон Нильса Бора, датского физика-теоретика и общественного деятеля, одного из создателей современной физики про структуру атома, ядро и электроны приснились ему в образе Солнечной системы с вращающимися планетами

БАНТИНГ
Фредерик Грант

Сон Фредерика Бантинга, канадского врача и физиолога, об эксперименте, который в итоге привел к открытию инсулина

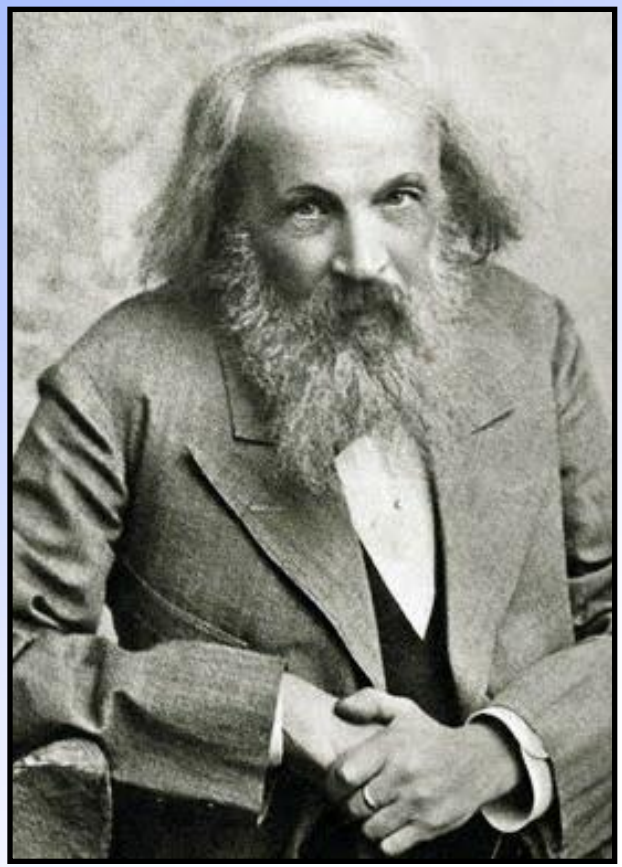


Срiниваса Рамануджан

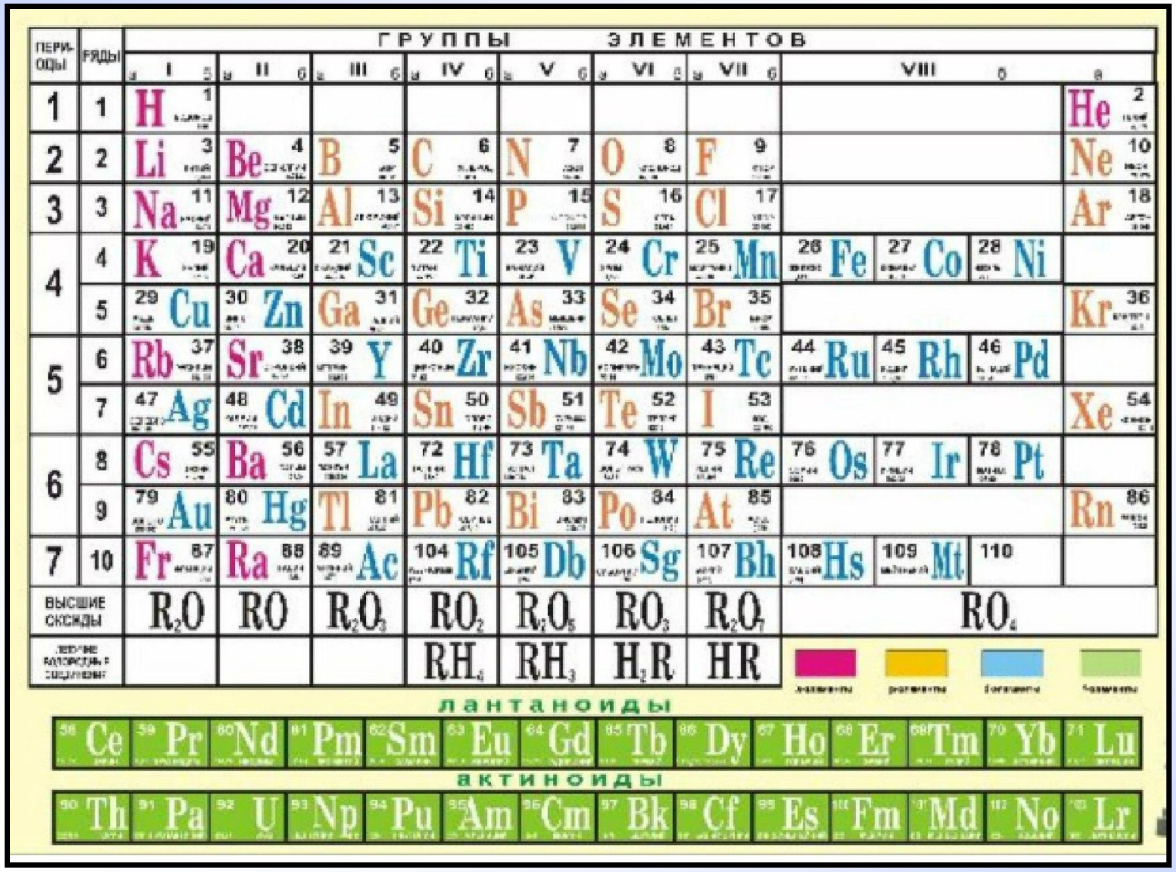
$$1+9\left(\frac{1}{4}\right)^4+17\left(\frac{1\times5}{4\times8}\right)^4+25\left(\frac{1\times5\times9}{4\times8\times12}\right)^4+\cdots=\frac{2^{\frac{3}{2}}}{\pi^{\frac{1}{2}}\Gamma^2\left(\frac{3}{4}\right)}.$$

$$1+9\left(\frac{1}{4}\right)^4+17\left(\frac{1\times5}{4\times8}\right)^4+25\left(\frac{1\times5\times9}{4\times8\times12}\right)^4+\cdots=\frac{2^{\frac{3}{2}}}{\pi^{\frac{1}{2}}\Gamma^2\left(\frac{3}{4}\right)}.$$

Величайший математик Индии Срiниваса Рамануджан, не имея специального математического образования, получил замечательные результаты в области теории чисел. Он утверждал, что все его открытия пришли к нему во сне от индуистской богини Намагири (одной из ипостасей Лакшми). В его сновидениях она писала уравнения на его языке



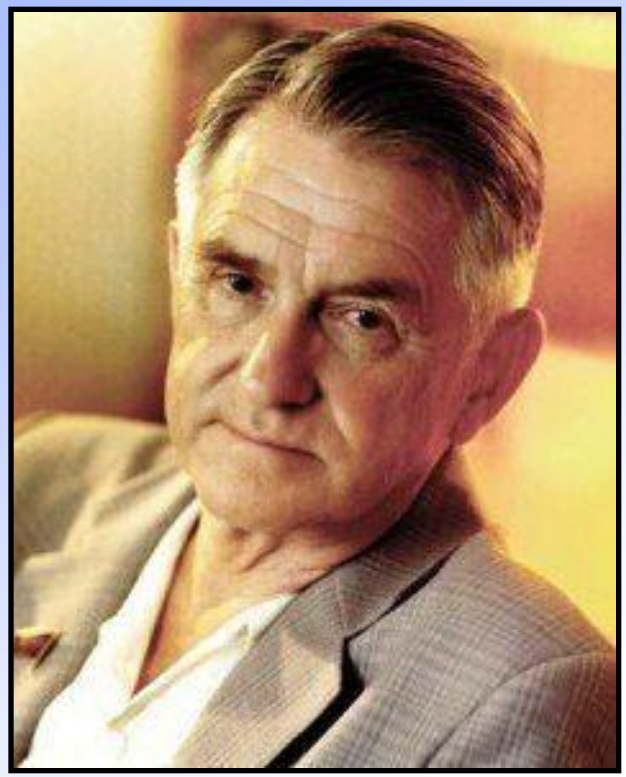
Дмитрий Менделеев
Русский учёный



Периодическая система

Сон Дмитрия Менделеева, в котором он будто бы увидел свою знаменитую таблицу

Во сне ему пришло не просто озарение. Открытие периодической системы, для которого у ученых того времени попросту не хватало знаний, можно смело сравнить с предвиденьем будущего

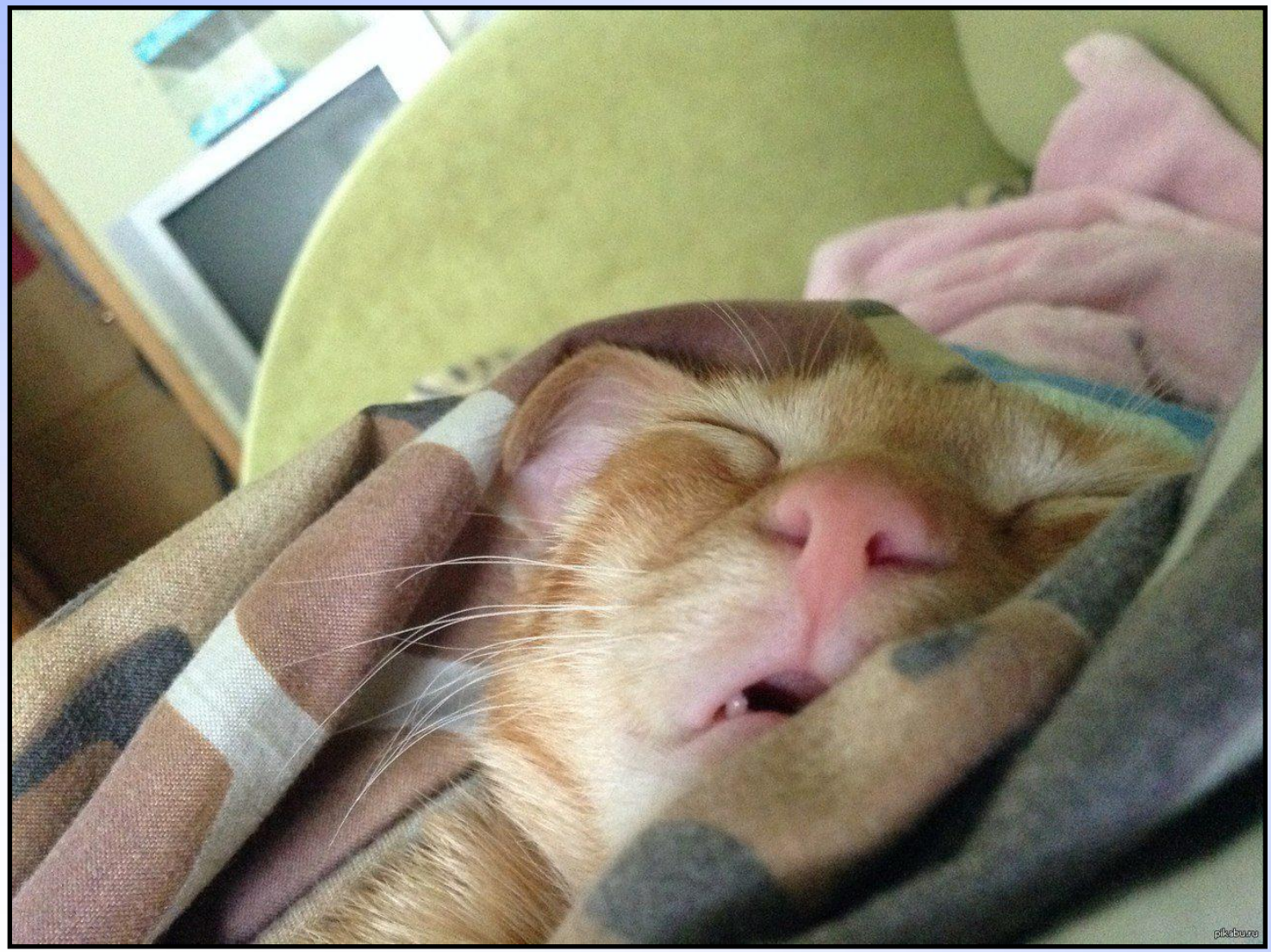


Олег Антонов

Самолёт-гигант «Антей»

Советский авиаконструктор Олег Антонов увидел во сне и после пробуждения зарисовал форму хвостового оперения самолёта-гиганта «Антей»

Статусы про сон



Просыпаю каждое утро... Опаздываю на работу минут на 20 ежедневно. Причём, будильник с 6-45 начинает трезвонить, и до 7-20... Проснуться не реально... В 7-20 приходит кошка и орёт в ухо, тогда встаю. Как перевести кошку на 6-45?

Встаёшь с кровати уставшим, а спать ложишься бодрым и полным сил

«Сон»

На дворе темным-темно.
Я лежу, смотрю кино:
Сон присел на табуретку,
Вышивает птичью клетку,
В клетке пляшет крокодил!..
Как он в клетку угодил?
Вот проснёмся -
Разберёмся!

Ю. Мориц

Литературная викторина

«Вот проснёмся – разберёмся!»

Маша в лес пошла с лукошком.
Заблудилась там немножко.
На избушку набрела,
Кашу съела, спать легла.
А хозяевами снеди
Оказались …

(«Три медведя»)

Почему Триглазке в сказке «Хаврошечка» удалось узнать, кто помогает Крошечке - хаврошечке?

Хаврошечка поёт:

- Спи, глазок, спи, другой! А о третьем глазке и забыла. Два глаза у Триглазки заснули, а третий глядит и все видит: как Хаврошечка корове в одно ушко влезла, в другое вылезла и готовые холсты подобрала. Триглазка вернулась домой и матери всё рассказала

Эта сказка не нова,
В ней принцесса все спала.
Феи злобной в том вина
И укол веретена

(Спящая красавица)

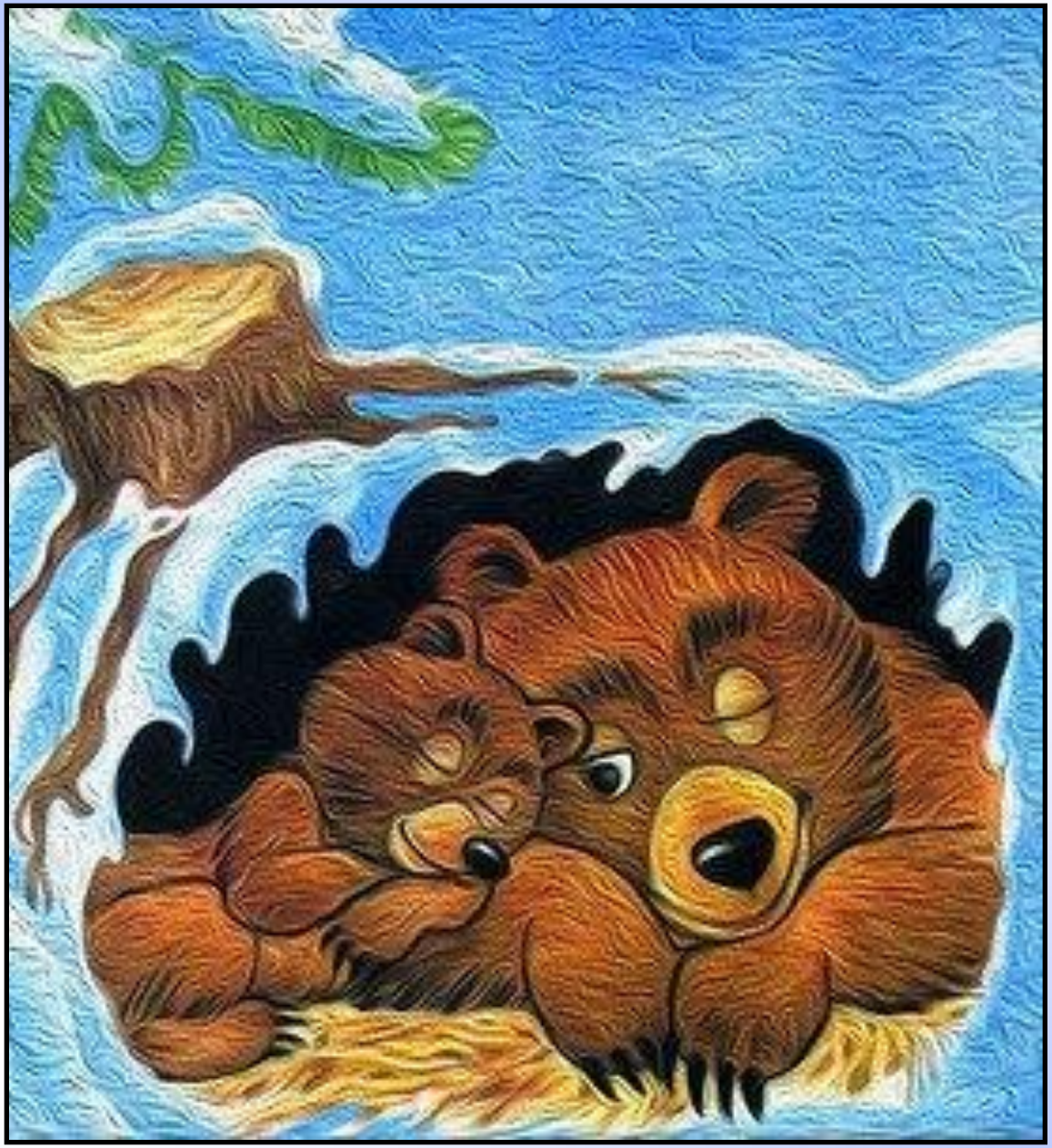
И на мачеху стирала,
И горох перебирала
По ночам при свечке.
А спала у печки.
Хороша, как солнышко,
Кто же это?

(Золушка)

Кто гладок оттого, что поел и на бок?

(Кот)

На опушке слышен храп:
Спит зимой медведь Потап.
Где он спит, скажите,
Домик назовите



(Берлога)

Скорлупка грецкого ореха была её колыбелькой. Назовите хозяйку колыбельки

(Дюймовочка)

Кто усыпил царевну в сказке «О мёртвой царевне и о семи богатырях», подсунув ей отравленное яблоко?

(Королева мачеха)

В какой сказке братья завидуют своему брату и убивают его спящего, но Серый Волк приходит ему на помощь и оживляет с помощью живой и мёртвой воды?

(«Иван царевич и серый волк»)

Живёт поповом доме,
Спит себе на соломе,
Ест за четверых,
Работает за семерых

(Балда; "Сказка о попе и о работнике его Балде")

Кому принадлежат слова: «Не тужи, Иван-царевич, ложись лучше спать, утро вечера мудренее»

(Царевне-лягушке)

Почему в сказке «Конёк-горбунок» двое братьев не смогли, а третий брат смог подкараулить того, кто уничтожал их поля?

(Старший и средний братья спали, а не сторожили)

Кто кому говорит слова: "Ты меня, бабушка накорми, напои и спать уложи»

(Иван-царевич бабе Яге)

Девочка спит и пока не знает,
Что её в сказке ожидает.
Жаба под утро её украдёт,
В нору упрячет бессовестный крот.
Впрочем, довольно.
Нужна ли подсказка?
Кто эта девочка?
Чья это сказка?

(Шарль Перро «Дюймовочка»)

Десять ночей он
Не ест, не пьет и не спит,
Десять ночей подряд
Он лечит несчастных зверят,
И ставит, и ставит им градусники

(Чуковский «Айболит»)

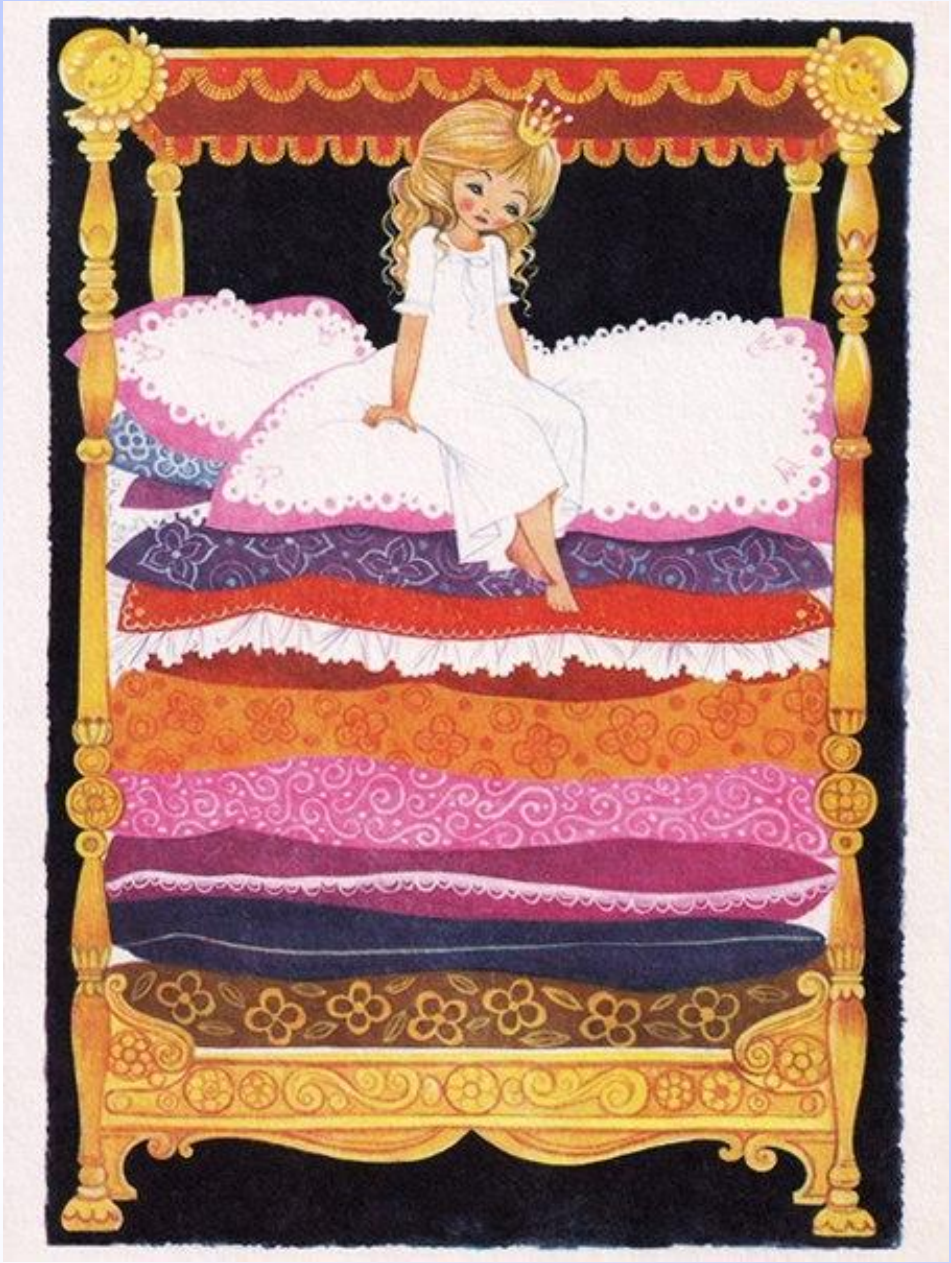
Однажды
Приснился упрямому сон,
Как будто
Шагает по Африке он.
С небес
Африканское солнце печет,
Река, под названием Конго, течёт

(Сергей Михалков «Фома»)

И папочка и мамочка
Под деревом сидят,
И папочка и мамочка
Детям говорят:
«Африка ужасна,
Африка опасна,
Не ходите в Африку,
Дети, никогда!»
Но папочка и мамочка уснули вечерком,
А Танечка и Ванечка - в Африку бегом

(Корней Чуковский «Бармалей»)

Предупредить я вас должна:
Я так хрупка, я так нежна,
Что через тысячу перин
Горошину одну
Я буду чувствовать всю ночь
И так и не засну!



(Андерсен. «Принцесса на горошине»)

Одеяло
Убежало,
Улетела простыня,
И подушка,
Как лягушка,
Ускакала от меня

(Чуковский «Мойдодыр»)

Великан сказал: "Коли ты уж такой храбрец, так ступай со мной в нашу пещеру и переночуй у нас!". Парень согласился и последовал за ним.

Великан указал ему на кровать и сказал: "Ложись на ней да, выспись хорошенько". Но парню была та кровать чересчур велика; он и не подумал лечь на неё, а залез себе в угол.

В самую полночь великан, думая, что парень спит уже крепким сном, поднялся со своей постели, взял большой железный лом и одним ударом перешиб кровать пополам, и думал, что он из этой малявки и дух вышиб вон.

Как называется сказка?

(«Храбрый портняжка» Братья Гримм)

- Пустите переночевать!
- У нас и без тебя тесно.
- Да я не потесню вас: сама лягу на лавочку, хвостик под лавочку, курочку под печку

(«Лисичка со скалочкой»)

Как бы нам разбойников из дома выгнать? - сказал петух.
Думали они, думали и придумали.

Осёл тихонько поставил передние ноги на подоконник, собака взобралась на спину ослу, кот вскочил на спину собаке, а петух взлетел на голову коту.
И тут они все разом закричали:
осёл - по-ослиному,
собака - по-собачьи,
кот - по-кошачьи,
а петух закукарекал.

Закричали они и ввалились через окно в комнату. Испугались разбойники и убежали в лес. А осёл, собака, кот и петух сели вокруг стола и принялись за еду. Ели-ели, пили-пили - наелись, напились и спать легли.

Как называется эта сказка?

(«Бременские музыканты» Братья Гримм)

В каком мультфильме звучит эта песня:

Ложкой снег мешая
Ночь идёт большая
Что же ты, глупышка, не спишь?

(«Умка»)

Порой нам снится то, что в жизни совсем невозможно, а жизнь преподносит то, что и не снилось. И всё-таки, что бы мы ни говорили, самое счастливое мгновение счастливого человека – это когда он засыпает. Сон подобно голубю: если вы не трогаете его, он подлетает к вам; если же захотите поймать, то он тут же улетит.

Считается, что успех приходит к тем, кто рано встает. На самом же деле успех приходит именно к тем, кто встает в хорошем настроении

Приятных Вам сновидений!

Пусть ваше утро
будет добрым!

Использованные источники:

https://www.inpearls.ru/178758
https://news.day.az/unusual/455421.html
https://crossroadsoflife.ru/2018/04/23/samyie-interesnyie-faktyi-o-sne-i-snovideniyah/
https://aif.ru/health/life/1120248
https://yandex.ru/turbo/infoniac.ru/s/news/Velikie-izobreteniya-i-idei-uvidennye-vo-sne-top-10-snovidenii.html