**Методы, помогающие преодолеть нарушение сна и научиться засыпать быстро.**

**ПОСТАРАЙТЕСЬ НЕ ЗАСНУТЬ**

Метод базируется на законе притяжения. Человек притягивает то, чего он хочет и чего желает избежать. Поэтому, не желая заснуть, он все же засыпает.

Таким образом, вы обманываете мозг, давая ему установку не засыпать. Такая методика может быть весьма полезной для многих, кто не может избавиться от бессонницы.

Подобная практика упоминается в кинофильме «Спасти рядового Райана». Один из героев фильма говорит, что он пытался не заснуть, чтобы наблюдать, как его мать возвращается домой. Однако желание не спать всегда оказывало обратный эффект.

Алгоритм методики «Постарайся не заснуть»

1. Уберите источники шума и выключите свет.
2. Закройте глаза и представьте, что вам нельзя заснуть ни в коем случае. К примеру, подумайте о каком-то важном событии, которое должно произойти ночью.
3. Полностью осознайте важность бодрствования. Повторяйте про себя то, что вам нельзя заснуть.

Каждый человек индивидуален, а это значит, что ответ на вопрос «как бороться с бессонницей» также будет для каждого свой. Экспериментируйте с представленными методами и находите для себя те, которые подойдут именно вам.  В итоге сновидение не заставит себя ждать.

**МЕТОД РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ**

Так **как бороться с бессонницей** не всегда легко, имеет смысл попробовать этот эффективный метод, позволяющий сосредоточить внимание на своем теле и мягко перейти в состояние сна. Расслабляя по очереди мышцы, вы успокаиваете ваше тело. В свою очередь ваш мозг также переходит в состояние релаксации.

Данная техника нередко используется в процессе гипноза или во время медитации. Эта практика может легко сочетаться с любыми другими способами борьбы с бессонницей.

Алгоритм расслабления мышц

1. Уберите источники шума и выключите свет.
2. Закройте глаза, лежа в постели.
3. Сосредоточьтесь на одной части тела и ощутите все, что в ней происходит. Сконцентрируйте внимание на ступнях, почувствуйте, что происходит с пальцами ваших ног.
4. Согнув пальцы ног, приведите их в состояние напряжения на пять секунд.
5. Затем расслабьте пальцы и насладитесь состоянием релаксации.
6. Практикуйте аналогичный подход в расслаблении ступней, лодыжек, туловища, кистей и шеи.
7. После данной процедуры вы почувствуете, что ваше тело по-настоящему расслабилось. Находясь в состоянии полной релаксации, ваш мозг уснет.

**ПОГРУЖЕНИЕ В МАТРАЦ**

Данная практика чем-то напоминает метод расслабления мышц, однако при использовании данной методики в состояние релаксации приходит и тело, и мозг.

Идея этой техники заключается в том, что нужно мысленно представлять, как части вашего тела медленно погружаются в матрац.

Данная методика работает благодаря естественному ощущению, испытываемому нами, лежа в кровати, после того, как наши мышцы напряглись и расслабились. Это чувство вполне естественно. Его можно успешно использовать, чтобы обмануть мозг и заставить его почувствовать полноценное погружение в матрац.

Алгоритм техники погружения в матрац

1. Выключите свет и уберите источники шума. Создайте спокойную атмосферу.
2. Ложитесь на спину и закройте глаза.
3. Сконцентрируйте внимание на ступнях. Согните пальцы ног на пять секунд. После ослабления напряжения вы почувствуете ощущение погружения.
4. Продолжите данную процедуру с лодыжками, кистями, плечами и шеей. Пусть каждая часть вашего тела почувствует погружение из-за сгибания мышцы.
5. После того, как вы проделаете данную процедуру со всем своим телом, вы ощутите невероятную релаксацию, и у вас появится впечатление, будто все ваше тело погрузилось в матрац. Таким образом, вы достаточно быстро заснете.

**МЕТОД ПРЕВРАЩЕНИЯ В СТАТУЮ**

Этот метод имеет столь необычное название, так как включает [визуализацию превращения](http://constructorus.ru/sila-mysli/chto-takoe-vizualizaciya-i-kak-ona-rabotaet.html) вашего тела во что-то очень твердое, например, в металл или бетон. Данный способ помогает сделать ваше тело неподвижным, тем самым погружая вас в ментальную зону, которая поможет вам уснуть.

Метод превращения в статую – великолепный способ, помогающий расслабить тело и уменьшить негативное влияние стресса.

Алгоритм метода превращения в статую

1. Создайте в комнате тишину и выключите свет.
2. Ложитесь в постель.
3. Сконцентрируйте внимание на ступнях. Почувствуйте циркуляцию крови в них.
4. Визуализируйте, будто ваши ступни становятся плотными и тяжелыми, будто сделанными из камня или металла. Постарайтесь ощутить то, что ваши ступни становятся тяжелее, что они продавливают кровать.
5. Повторите процедуру с ногами. Ощутите, как они становятся неповоротливыми, плотными и тяжелыми. Проработайте таким способом все части вашего тела сверху вниз. Уделите внимание ступням, лодыжкам, туловищу, плечам, кистям рук, шее и голове.

В большинстве случаев человек засыпает до того, как в подобной визуализации очередь дойдет до головы. Но если вы полностью завершили процесс превращения в статую, нужно продолжить лежать в этом состоянии. В результате расслабленность вашего тела приведет к тому, что вы уснете.

Стрессы, получаемые нами в течение дня, ввиду различных обстоятельств, зачастую имеют серьезный физических резонанс. Часто он проявляется как напряжение в области спины или шеи. Несмотря на то, что в течение суток мы можем не предавать этому напряжению особого значения, ночью данный физический блок приводит к бессоннице.