

راز به خواب رفتن در ۱۰ دقیقه یا کمتر

سه ترفند ساده وجود دارد که به شما کمک می‌کند تا کمتر از ۱۰ دقیقه به خواب بروید و خوب استراحت کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، حدود ۱۰ تا ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا یک فرد معمولی در شب به خواب رود، اما افراد زیادی هستند که با مشکلات خواب در زندگی دست و پنجه نرم می‌کنند، ممکن است چیز دیگری بگویند. اغلب اوقات، تاخیر خواب یعنی مدت زمانی که برای به خواب رفتن طول می‌کشد، نتیجه اضطراب یا استرسی است که شما را از داشتن ذهنیت آماده برای خواب ناتوان می‌کند.

اگر بیش از ۳۰ دقیقه طول بکشد تا به خواب بروید، ممکن است به کیفیت استراحت خود آسیب وارد کنید و به نوبه خود، استراحت ضعیف می‌تواند تاثیر منفی بر خلق و خو، متابولیسم، مهارت‌های شناختی، سیستم ایمنی و سلامت کلی شما داشته باشد؛ بنابراین مهم است که راه‌هایی برای آرام کردن بدن و ذهن خود بیابید که به اندازه کافی برای چرت زدن احساس آرامش کنید.

به خواندن ادامه دهید تا بیاموزید که چگونه روش نظامی، مدیتیشن و آرامش عضلانی می‌تواند تاخیر خواب را بهبود بخشد و شما را سریع‌تر از شمارش گوسفندان آرام کند.

به خواب رفتن با روش نظامی

افراد در ارتش برنامه خواب نامنظم، صبح زود بیدار شدن و اتاق خواب نه چندان دنج دارند؛ در واقع این روش برای به خواب رفتن سریع و کارآمد ایجاد شده است که به این ترتیب است:

مرحله ۱: در وضعیت خواب ایده‌آل خود دراز بکشید. از صورت شروع کنید، ماهیچه‌های مختلف از جمله ابروها، لب‌ها، پلک‌ها و دهان را شل کنید.
مرحله ۲: به سمت بازوهای خود حرکت کنید. از شانه‌ها شروع کنید و آن‌ها را شل نگه دارید، به دنبال آن آرنج‌ها و سپس مچ دست‌ها.
مرحله ۳: قفسه سینه خود را شل کرده و نفس‌های عمیق و ریتمیک بکشید.
مرحله ۴: بدن خود را به سمت پایین حرکت دهید و روی آرام کردن کمر تا پاهایتان تمرکز کنید.
مرحله ۵: از تصاویر هدایت شده برای تصور صحنه‌ای آرام استفاده کنید که به شما احساس آرامش و شادی می‌دهد. این ممکن است در ساحلی در کنار اقیانوس، یک چمنزار آرام و نسیم یا حتی یک اتاق راحت باشد. اگر افکار استرس‌زا یا مضطرب آرامش ذهن شما را مختل می‌کنند، سعی کنید با تغییر تمرکز خود به تجسم یا آرامش عضلانی از آن‌ها عبور کنید.

با استفاده از آرام سازی پیشرونده عضلانی به خواب بروید

یک مطالعه شامل ۳۲ داوطلب جوان، اثرات آرام سازی پیشرونده عضلانی را تجزیه و تحلیل کرد. نتایج نشان داد که PMR در کاهش ضربان قلب، بهبود کارایی خواب و تاخیر خواب موفق بود. هدف استفاده از ذهن آگاهی، تکنیک‌های تنفس و آرامش عضلانی برای کاهش استرس و ایجاد خوابی آرام است.

مرحله ۱: در وضعیت خواب راحت دراز بکشید و چشمان خود را ببندید. نفس عمیق بکشید و به آرامی دم و بازدم کنید.
مرحله ۲: صورت خود را صاف کرده و ماهیچه‌ها را به مدت ۱۰ ثانیه منقبض کنید. پس از آن تنش را رها کنید و به نفس‌های آهسته و عمیق بازگردید.
مرحله ۳: به سمت شانه‌ها حرکت کنید و آن‌ها را به مدت ۱۰ ثانیه خم کنید. رها کنید و به نفس عمیق بازگردید.
مرحله چهارم: مانند روش نظامی، این کار را با سایر قسمت‌های بدن که به پاها ختم می‌شود، تکرار کنید. از هر ناحیه‌ای که ممکن است در هنگام منقبض کردن عضلات خود در آن احساس درد کنید، خودداری کنید.

همیشه از قانون ۲۰ دقیقه پیروی کنید

اگر در رختخواب دراز کشیده باشید و سعی کنید بخوابید و ۲۰ دقیقه گذشت، به دراز کشیدن ادامه ندهید. هر چه بیشتر در رختخواب دراز بکشید بدون اینکه به خواب بروید، بیشتر استرس دارید که خوابتان نمی‌برد. از رختخواب بلند شوید و یک فعالیت یا سرگرمی آرامش بخش را تمرین کنید تا زمانی که احساس کنید خواب آلود شده‌اید. این ممکن است شامل موارد زیر باشد:
خواندن، گوش دادن به موسیقی ملایم، حرکات کششی ملایم یوگا، دوش گرفتن، نوشیدن چای گیاهی