***П'ять технік,***

***які допоможуть заснути швидко***

Повноцінний сон важливий для здоров'я людини та її продуктивності. Втім, нерідко нам буває важко заснути через тривожність чи переживання.

***Метод «4-7-8»***

Цю техніку розробив професор Ендрю Вейл. Йдеться про спосіб дихання, який дозволить зняти напругу. Методику можна застосовувати ніколи протягом дня, коли ви відчуваєте тривожність чи стрес.

Потрібно укласти кінчик язика за верхніми передніми зубами, видихнути повністю через рот. Потім вдихнути через ніс, подумки рахуючи до чотирьох. Затримати дихання та порахувати до семи. Відкрити рот, повністю видихнути та порахувати до восьми. Цикл слід повторювати кілька разів.

***Парадоксальний намір***

Спробуйте йти від зворотного та уявіть, що вам зараз не можна спати, а навпаки, потрібно вставати на роботу. Вчені зазначають, що таким чином можна швидше заснути, незважаючи на парадоксальність думок.

***Прогресивна м'язова релаксація***

Ця методика застосовується під час лікування безсоння. Потрібно по черзі напружувати та розслабляти м'язи всього тіла від кінчиків пальців на ногах до верхівки обличчя.

Перед початком можна спробувати застосувати метод «4-7-8», уявляючи, як напруга залишає ваше тіло на видиху.

***Візуалізація***

Ще однією дієвою технікою є візуалізація. Вам потрібно уявити спокійне комфортне місце навколо себе, в якому немає місця стресу. Дослідження доводять, що візуалізація намірів допомагає швидше засинати.

***Точковий масаж***

Щоб швидше розслабитися і заснути, спробуйте масажувати крапки за вухами, на зап'ястях, на переніссі та скронях.