Трудности с засыпанием из-за перевозбуждения и переутомления возникают не только у детей, но и у взрослых. Эмоции могут просто не давать вам «отключиться» по умолчанию. Кроме того, если вы постоянно переутомлены, заснуть может становиться всё сложнее и сложнее. К счастью, есть способы это исправить.

Переутомление — это жестокий парадокс. Вы можете чувствовать усталость физически, но вам мозг на самом деле будет находиться в гипервозбуждении. Другими словами, в режиме повышенной готовности, из-за чего расслабиться перед сном у вас не получится.

Если вы станете регулярно недосыпать и переутомляться, то вы можете столкнуться с тревожными мыслями. Одно исследование 2019 года показало, что люди, страдающие бессонницей, значительно чаще размышляют по ночам о недавнем смущении, чем здоровые спящие. Другое исследование продемонстрировало, что те, у кого бессонница, могут быть сверхчувствительны даже к звуку собственного сердцебиения.

Доктор Алекс Скотт, преподаватель психологии Кильского университета, назвал три ключевые стратегии, которые избавят вас от переутомления.

Перестаньте считать овец. К сожалению, вы не сможете заставить себя заснуть. Вместо этих попыток сосредоточьтесь на том, что можете контролировать. Например, на обработке собственных эмоций при помощи дневника беспокойства.

Ведите дневник беспокойства. Это довольно просто. Перед сном запишите на странице свои заботы, которые с работой, здоровьем, общественной жизнью — с чем угодно. Также вы можете составить быстрый план того, как вы справитесь с определёнными тревогами завтра.

Если вы не можете заснуть и спустя 15 минут, то встаньте с постели и найдите спокойную часть дома, чтобы сделать больше записей в дневнике беспокойства. Худшее, что в этом случае можно сделать, — ворочаться.

Установите таймер сна. За час до отхода ко сну установите будильник и уделите эти 60 минут расслаблению.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.

Все права защищены