



# Как научиться засыпать без проблем?

- Психологические причины бессонницы
- Ритуал завершения дня
- Выработываем привычку засыпать легко с набором «Витасон»
- Еще несколько простых, но действенных советов
- Механизм возникновения бессонницы
- Как работают природные фитокомплексы набора «Витасон»

## Психологические причины бессонницы

Механизм бессонницы довольно простой — нервная система напряжена и не может прийти в расслабленное состояние к тому времени, когда пора спать.

Если причина не внешняя — не просмотренный фильм, не крепкий чай — значит, организм поддерживает состояние бодрствования для решения какой-то незаконченной задачи (порой даже не осознаваемой нами).

### Решением будет завершить неделанную задачу.

- Если есть простые незавершенные дела, их нужно завершить: позвонить, кому не решался, вымыть посуду и так далее.
- Если дело завершить нельзя — оно очень большое и продолжительное во времени, но мысли о нем не дают покоя — найди какое-то символическое завершение этапа и наметь, какой следующий шаг ты сделаешь и когда.
- Если по ощущениям все дела завершены, а сон не идет — поможет «ритуал» завершения дня. Составь список последовательных действий перед сном, повторяй их в неизменном порядке, и организм привыкнет к тому, что период бодрствования закончен.

**Какое-то время какая-то твоя часть будет сопротивляться этому, желая «продолжения банкета». Будь настойчив!**

**И через 30 дней ты научишься останавливать «активно бодрствующего себя» довольно быстро.**

## Ритуал завершения дня

### 40 минут до сна

Принять теплый душ,  
надеть удобную пижамку.

### 30 минут до сна

Поставить телефон на авиарежим, выключить телевизор и музыку.  
Оставить только приглушенное освещение.  
Зажечь аромалампу со смесью эфирных масел «Релакс души и тела».  
Заварить усыпляющий фиточай «Гипнос».

### 15 минут до сна

Устроиться в удобном кресле с чашкой «Гипноса»  
Почитать спокойную хорошую книжку  
или выполнить Упражнение Благодарности.

## Упражнение Благодарности для завершения дня

Более эффективный и полезный вариант, чем чтение — выполнить упражнение благодарности, завершающее день.

Обязательно делай это упражнение письменно, это важно!

### Вспомни прошедший день и напиши:

- За что сегодня мне могут быть благодарны другие люди?  
Это могут быть семья или коллеги, близкие, просто знакомые, соседи;  
это может быть серьезная помощь или мелкая услуга, которая вызвала улыбку.
- За что я чувствую благодарность другим людям сегодня?  
Сейчас вспомни обо всем хорошем, что сделали для тебя другие: большая помощь или просто принесенная чашка кофе. Важно все!
- Что делает меня счастливым сейчас?  
Этот список должен быть не меньше 10 пунктов. Включай сюда все – от сиюминутных телесных ощущений до осознания того, что ты и близкие здоровы, что вы вместе.  
Если ты думаешь об этом сейчас и это дает тебе счастье – записывай!

А теперь пора ложиться — организм настроился на сон, эмоциональная сфера очищена от негатива, и тебя ждет глубокий, спокойный сон до самого утра!

## Вырабатываем привычку засыпать легко с набором «Витасон»



Чтобы привычка стала образом жизни, потребуется месяц.

**В этот период отлично поможет набор «Витасон».**  
Он рассчитан на 30 дней и может стать частью ритуала завершения дня.

### В его составе

- Фитокомплекс от усталости Метаболайн
- Фитокомплекс для нервов Глоривит
- Усыпляющий фиточай Гипнос

«Витасон» восстанавливает естественное правильное физиологическое состояние сна, фазы сна, восстанавливает циркадные ритмы.

Способствует быстрому засыпанию, увеличивает продолжительность и глубину сна. Делает сон непрерывным, глубоким, без ночных пробуждений.

### В отличие от фармакологических снотворных препаратов «Витасон»:

- Не нарушает нормальной структуры сна.
- Не формирует привыкание.
- Не обладает побочными эффектами.

После курса «Витасон» продолжительность и глубина сна достаточная для хорошего самочувствия, бодрости после пробуждения.

Почувствуй благотворное влияние эфирных масел «Целебный сон»!  
Полноценно отдыхай и восстанавливай силы за ночь.

### ФОРМУЛА

**Комплексный подход = Максимальный результат**



Фитонабор от бессонницы  
«Витасон»



Набор эфирных масел  
«Целебный сон»



Я просыпаюсь  
легко,  
я полон сил!

 [Купить](#)



 [Купить](#)



## Еще несколько простых, но действенных советов

### Музыка Моцарта и шум вентилятора – отличные средства от бессонницы.

Считается, что по сравнению с другими классическими произведениями мелодии Моцарта оказывают самый большой терапевтический эффект при бессоннице. Они нормализуют артериальное давление и пульс, снимают нервозность.

### Еще одно средство от бессонницы – собака!

Во-первых, доказано, что общение с четвероногим другом отлично снимает стресс, а во-вторых, хочешь не хочешь, но вечером с ней надо идти на улицу. Полчасовая прогулка перед сном прекрасно успокаивает нервную систему.

### Скучная книга или телевизионная передача гарантируют быстрое засыпание.

Аналогично действует на многих изучение на ночь грамматики иностранного языка. Известный факт: когда нам что-то кажется неинтересным и нудным, появляется зевота, вялость, артериальное давление понижается. И ужасно хочется спать!

И наоборот, когда мы чем-то увлечены, мы не чувствуем усталости — только прилив бодрости и сил. Поэтому-то специалисты и не советуют страдающим бессонницей работать ночью или смотреть увлекательные передачи.

### Засыпайте на правом боку, слегка согнув колени.

Эта поза считается наиболее подходящей для сна: мышцы не напрягаются, а работу сердца ничто не затрудняет. Кроме того, она идеально подходит для храпунов, так как вероятность возникновения ночных «трелей» уменьшается. А если все же иногда вас будят звуки собственного храпа, постарайтесь не спать на спине и поднимите повыше подушку, облегчив тем самым дыхание.

## Механизм возникновения бессонницы

Чтобы справиться с бессонницей на этой стадии, давай разберемся с механизмом ее возникновения на физическом уровне.

### Как возникает бессонница:

#### 1. Нарушается синаптическая передача нервного импульса

- дефицит медиаторов (серотонина, норадреналина) приводит к нарушению синаптической передачи, формированию психоэмоциональных расстройств и нарастающих расстройств сна.
- в результате недостаточного поступления в организм кислорода, аминокислот или глюкозы также происходит нарушение синаптической передачи и формируется бессонница.

#### 2. Затрудняется выработка медиатора или его обратный захват

- в нервной системе работают около 30 медиаторов – для хорошего сна важно правильное соотношение концентрации и активности возбуждающих и тормозящих медиаторов.

- возникают метаболические поломки – например, при переутомлении угнетен синтез из глутаминовой кислоты в ГАМК.
- нарушается синтез ГАМК и при недостатке в пище витамина B6. В этих случаях в центральной нервной системе страдают процессы торможения, а значит и процессов засыпания.

### 3. Недостаток кислорода в тканях головного мозга

- Кислородное голодание (гипоксия) вызывает блокаду метаболических процессов в митохондриях и снижение энергообразования в нейронах. При гипоксии наблюдаются головные боли, повышенная утомляемость, эмоциональная нестабильность, головокружения, астения, снижения памяти и внимания, нарушения сна. Как правило, эти симптомы возникают в период значительного эмоционального и умственного напряжения, стресса, требующего существенного усиления мозгового кровообращения.

## Как работают природные фитокомплексы набора «Витасон»

«Витасон» облегчает засыпание, улучшает качество сна, так как усиливает способность нервной системы к восстановлению, повышает устойчивость к информационным перегрузкам, устраняет перепады настроения.

### Набор «Витасон» оказывает седативное, успокаивающее и снотворное действие:

- восстанавливает быструю синаптическую передачу нервных импульсов и снимает эмоциональную лабильность, тревожность, бессонницу
- восполняет дефицит медиаторов нервной системы и устраняет психо-эмоциональные расстройства
- восстанавливает нехватку ГАМК – основного тормозного медиатора, благодаря чему нормализует засыпание, улучшает сон
- восстанавливает баланс процессов возбуждения и торможения, за счет чего снижает перевозбудимость и повышает качество сна
- восстанавливает правильный энергообмен и слаженную работу нервной системы при утомлении и истощении психических процессов
- оказывает ноотропное действие, так как улучшает метаболизм нервных клеток
- Восполняет нехватку энергоресурсов и кислорода, восстанавливает энергетический метаболизм мозга
- восполняет дефицит предшественников нейромедиатора мелатонина, который является естественным снотворным, вырабатываемым из серотонина в темный период суток - регулирует соотношение периодов сна и бодрствования, глубину сна, устраняет поверхностный сон.

### Результат:

- Ты спишь дольше и спокойней.
- Твой сон не поверхностный – глубокий и полноценный.
- Ты легко засыпаешь и не просыпаешься среди ночи.
- Утром ты чувствуешь себя отдохнувшим и выспавшимся.