**Як підбадьоритися, якщо зовсім не виспався**

FacebookTwitterTelegramViber Для сучасної людини, яка живе повним життям, проблема недосипання чи не найголовніша. Ми з’ясували, що робити, якщо весь час хилить у сон вранці, і розповідаємо, як подолати це почуття. Випийте каву по-науковому (№1) Кажуть, що короткий сон після філіжанки кави допомагає посилити ефект від напою в кілька разів. Мікросон, саме так називаються ці 15-20 хвилин у ліжку, допомагає відновити сили та підготувати організм до дії кофеїну. Механіка подібної power nap техніки наступна: ви випиваєте невелику філіжанку міцної кави (для кращого ефекту можна ще закусити гірким шоколадом), і лягайте спати, ставлячи будильник максимум на 20 хвилин, щоб встигнути встати до настання фази глибокого сну. Саме на час пробудження кофеїн почне діяти на організм, а сон посилить підбадьорливий ефект. Пожуйте м’яту (або щось із м’ятою) А якщо м’яти під рукою немає, то цілком згодиться ментолова жувальна гумка, тим більше, що й ефект від неї буде вдвічі яскравішим. Ментол сам по собі діє як енергетик, збуджуючи організм, а жувальні рухи активізують мозок, який починає думати, що зараз необхідно розпочати процес травлення їжі. Для цього він виробляє інсулін, який викликає почуття бадьорості. Випийте каву по-науковому (№2) Існує також правило, що не можна пити каву протягом години після пробудження. Нещодавні дослідження показали, що в цей проміжок часу в нашому організмі відбувається вироблення кортизолу, який допомагає організму прокинутися. Кофеїн заважає цьому природному процесу, блокуючи вироблення згаданого гормону «стресу». Як наслідок, організму потрібно більше часу на відновлення звичного ритму після сну, і ми ще довго клюємо носом, навіть сидячи перед монітором робочого комп’ютера. Вмийте руки У буквальному значенні промийте руки холодною водою. Не обличчя, не голову, не тіло, але саме руки. Такий прийом дозволяє швидко прийти до тями і хороший не тільки, як метод боротьби з сонливістю, а й при бажанні охолодити себе в спеку, а також, щоб зняти нервову напругу в стресовій ситуації. Подібна реакція пов’язана з тим, що наші руки мають точки-з’єднання з усім нашим організмом (згадайте техніки східного масажу). Зробіть масаж. Наше тіло має кілька точок, помірний тиск на які дозволяє посилити циркуляцію крові в організмі, що в тому числі призводить до звільнення від сонливості. Зробіть собі масаж, повільно круговими рухами натискаючи на маківку, задню частину шиї, мочки вуха, точку між великим і вказівним пальцем і область під колінами.

Сядьте на дерев’яний стілець. Або залізний, чавунний, пластмасовий – на який завгодно, але тільки не на м’який і тим більше не на крісло чи диван. Ваше завдання — створити собі на якийсь час максимально незручні умови існування. Жорстка поверхня, на якій ви тимчасово сидітимете, викличе у вас почуття дискомфорту, і сон зніме, як рукою, адже спати, коли незручно, зовсім не хочеться.

ProstoWay. Джерело: [Як підбадьоритися, якщо зовсім не виспався](https://u-news.com.ua/131522-yak-pidbadorytysia-iakshcho-zovsim-ne-vyspavsia.html)