

Экстренный сброс тревоги

3 телесные техники + 5 вечерних привычек для глубокого сна

1. Почему мозг будит тебя в 3 часа ночи

Если ты регулярно просыпаешься в районе трёх-четырёх часов утра с чувством глухой тревоги и тяжестью в груди, дело не в слабой воле. Это классический **кортизоловый скачок**.

За день наша нервная система накапливает гигантский объем переработанных сигналов. Вечером, вместо того чтобы плавно снижать уровень гормонов стресса, истощенный организм воспринимает усталость как сигнал опасности. В результате ночью происходит выброс кортизола, который буквально насильно выдергивает тебя из сна.

2. Три экспресс-техники заземления

Когда мысль зациклилась, а тело сжалось, бесполезно приказывать себе «успокойся». Нужно дать мозгу сигнал через физиологию.

Техника №1: Дыхание «4-7-8»

Закрой глаза. Сделай мягкий вдох носом на **4 секунды**. Задержи дыхание на **7 секунд**. И сделай медленный, плавный выдох ртом с легким звуком на **8 секунд**. Повтори 4 цикла. Это мгновенно включает парасимпатическую нервную систему.

Техника №2: Физическое заземление «5-4-3»

Открой глаза и мысленно найди вокруг себя: **5 предметов** определенного цвета, **4 тактильных ощущения** (тяжесть одеяла, прохлада воздуха, ткань одежды) и **3 тихих звука**. Это возвращает фокус из тревожных фантазий в физическую реальность.

Техника №3: Точка расслабления челюсти

В момент стресса мы бессознательно сжимаем челюсти. Разомкни зубы, слегка опусти нижнюю челюсть и мягко помассируй пальцами мышцы около ушных раковин. Снятие зажима с челюсти напрямую снижает уровень тревожного сигнала в мозге.

3. Пять вечерних правил для глубокого сна

- **Правило прохлады:** Спи в прохладном помещении (18–20°C). Для снижения температуры тела мозг включает естественные механизмы засыпания.
- **Затухание света:** За 1 час до сна выключи верхний яркий свет. Оставь только теплые торшеры или свечи.
- **Цифровой карантин:** Убери телефон подальше от кровати. Синий свет экрана блокирует выработку мелатонина.
- **Теплый душ или ванна:** Резкий перепад температур после теплой воды помогает телу быстрее расслабиться.
- **Звуковой кокон:** Используй ровный фоновый шум или спецаудио, чтобы глушить уличные и бытовые звуки.

Хочешь, чтобы мозг расслаблялся сам?

Попробуй полный аудио-пакет «Энергия Покоя». 4 специально записанных трека со сниженными частотами и звуками природы полностью закроют все потребности твоего дня — от мягкого пробуждения до глубокого сна.

Твой промокод на скидку 50%: RELAX50

Забери свой аудио-пакет на сайте: alisa-veresk.ru

© Алиса Вереск. Бережная забота о твоём сне и нервной системе.