

眠れない時の対処法 私の場合

眠りたいのに眠れない時ってありませんか？からだは疲れているのに、眠れない。いろいろと原因はあるでしょう。心配なことがある、コーヒーを飲みすぎた、明日の仕事が気になる、嬉しすぎて眠れない、などなど。明日のことを思うと、眠っておかなければ…と思うけれど、そう思えば思うほど、ますます眠れなくなる。目を瞑ってみる…でもダメ。リラクゼーションの方法をやる…これもダメ。睡眠アプリを使ってみる…けどダメ。暖かいミルクを飲んでみる…やっぱりダメ。ネットで検索すれば、ありとあらゆる方法が出てきます。

私の場合ですが、そういう時は一旦眠るのを諦めます。そして、何でも良いので視界に入った何かを見つめて、どれくらい目を瞑らないでいられるか、という一人我慢大会を始めます。目を瞑ってしまっても諦めずに、再挑戦します。何度でも。そうすると、知らないうちに眠っていることがよくあります。特に天邪鬼な人向きの方法かもしれません。よろしかったらお試しください。