



Здоровый сон важен для физического и психического здоровья, продуктивности и хорошего самочувствия. Все, что делается перед сном, влияет его качество.

Гигиена сна – комплекс здоровых привычек, которые помогут улучшить способность засыпать и высыпаться.

Создайте постоянный режим сна

Ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время каждый день, даже в выходные и в отпуске.

Рассчитайте время засыпания, исходя из того, что для сна вам потребуется не менее 7 часов.

Отсутствие режима сна – фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, а поддержание регулярного режима сна наряду с физической активностью, здоровым питанием и др. факторами здорового образа жизни способствует предотвращению сердечных заболеваний.

Отказ от регулярного отхода ко сну и пробуждения в одно время, соответственно, разное количество сна каждую ночь, может повысить риск развития ожирения, гипертонии, сахарного диабета и других нарушений обмена веществ.

Установите будильник, напоминающий о том, что пора ложиться спать

Да, именно перед сном. Многим людям оказалось с помощью сигнала будильника проще понять, что пора спать.

Выбирайте сон

Если вам нужно поработать, подготовиться к важному мероприятию, экзамену, выступлению, не жертвуйте сном, пересмотрите свой режим дня и уберите или сократите, не в ущерб себе, часть намеченных дел.

Желательно, чтобы кровать не ассоциировалась с работой, чтением, просмотром передач, побочным эффектом которых может стать бессонница или беспокойный сон, отсутствие фазы глубокого сна.

Ещё один важный момент – ваша спина при работе полулёжа, во время чтения, длительно находится в статичном положении, что может в дальнейшем привести к головным болям, боли в спине.

Установите план действий перед сном

Выполняйте одни и те же шаги в подготовке ко сну день за днём, включая такие действия, как надевание пижамы, чистку зубов, в одной последовательности – это может укрепить в вашем сознании сигнал, что пора спать.

Подарите себе спокойный час перед сном

Час релаксации, час отдыха, дайте ему название. В первой половине часа можно подумать о завтрашних планах, а во второй – принять тёплый душ.

В одном из исследований было выяснено, что молодые люди после принятия тёплой ванны сообщали о «тепле» в руках и / или ногах, в то время как пожилые люди чаще сообщали о «хорошем сне» или «быстроте засыпания». В течение первых 3 часов сна движения тела после купания были менее частыми как у молодых, так и у пожилых людей. Результаты показывают, что ванна перед сном улучшает качество сна, особенно у пожилых людей.

Проветрите комнату перед сном

Хорошо проветрите комнату перед тем, как лечь спать. Свежий воздух способствует быстрому засыпанию. Поддерживайте в комнате комфортную прохладную температуру, т.к. сон в душной комнате может впоследствии обернуться головной болью. Доказано, что качество сна лучше у тех, кто спит с приоткрытым окном и открытой дверью. Таким образом, создаётся циркуляция воздуха, снижается уровень углекислого газа в воздухе, от чего сон становится более спокойным и крепким.

Приглушите свет и уберите гаджеты

- Ограничьте пребывание на ярком свете по вечерам.
- Уберите электронные устройства как минимум за 30 минут до сна. Синий свет от планшетов, ноутбуков и смартфонов мешает засыпать, он подавляет выработку мелатонина, важного гормона для сна.

Гигиена сна — это профилактические меры, предпринимая которые ежедневно по вечерам, вы наладите не только сон, но и зависящие от него показатели здоровья, и скорее всего, обойдётесь без лечебных мер при нарушении сна.

Крепкого сна и крепкого здоровья!