

15 - 19 июля 2024 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья



ГИГИЕНА СНА

Порой нам так не хочется вставать утром по звонку будильника. Многим после пробуждения требуется минимум выпить чашку кофе, чтобы проснуться, не говоря уже о сборах на работу или учебу. Многим знакомы ситуации, когда сон поверхностный, беспокойный, или вообще невозможно уснуть. А ведь именно на сон человек тратит примерно четверть жизни. Поэтому очень важно, чтобы сон был спокойным, крепким и достаточным для восстановления сил.

Проблемы со сном могут быть острыми, например, при стрессе, смене часовых поясов, и хроническими, когда человек имеет проблемы со сном 3 раза в неделю на протяжении трех месяцев.

Соблюдение гигиены сна – очень важно для сохранения здоровья. Вот несколько советов, которые помогут сделать пробуждение безболезненным, а утро – добрым.

Кровать - только для сна

Не занимайтесь посторонними делами в месте, где спите. Не читайте в постели, не играйте в смартфон, не принимайте пищу, уютно устроившись на подушке у экрана телевизора.

Готовьтесь ко сну постепенно

Не стоит резко выключать свет в комнате и сразу пытаться уснуть. Лучше заранее сделать приглушенный свет в комнате и дать глазам привыкнуть. Ночью в комнате должна быть абсолютная темнота. Следует позаботиться и о том, чтобы экран вашего смартфона не загорался от уведомлений: на что даже во сне может среагировать мозг.

Удобство и правильная температура воздуха

Во время сна в комнате должна быть благоприятная температура, ночью - немного ниже той, при которой вы привыкли бодрствовать. Чтобы не было душно, перед сном обязательно проветривайте спальную комнату. Постельное белье, одежда для сна должны быть из натуральных тканей.

Режим

Необходимо придерживаться одного режима и в будние, и в выходные дни: старайтесь ложиться спать в одно и то же время. За два часа до сна не рекомендуется листать новостную ленту, просматривая будоражащие статьи, смотреть тяжелые психологические фильмы. Лучше прочесть несколько страниц хорошей книги или заняться медитацией.

Для быстрого засыпания и полноценного сна во второй половине дня исключите крепкий чай, кофе и, конечно же, алкогольные напитки – все это может быть причиной долгого и проблемного засыпания или беспокойного сна. Чай можно заменить успокоительными травяными сборами, а вместо кофе выпить чашку цикория с молоком.

Соблюдайте ночной ритуал

Выработайте привычку, после которой всегда будете отправляться спать. Это может быть чашка чая, просмотр доброго фильма либо чтение книги. Главное – соблюдать ритуал каждый день примерно в одно и то же время.

Выберите правильный будильник

Звуковые будильники с резкими и агрессивными мелодиями, настроенные на моментальное пробуждение, грозят мигренями и головной болью. Под спокойные мелодии ваше пробуждение будет естественным и не навредит здоровью.

Никаких агрессивных и тревожных мыслей

Все люди имеют разную степень стрессоустойчивости. Одни даже после просмотра фильма ужасов крепко спят, другие настолько впечатлительны, что могут не закрывать глаза от страха до самого рассвета. Чтобы обеспечить себе здоровый и крепкий сон без кошмарных сновидений, старайтесь думать о чем-то хорошем.

Не ешьте плотно на ночь

Если вы привыкли обильно и поздно ужинать, с переполненным желудком будет непросто уснуть. Кроме того, тяжелые приемы пищи перед сном грозят лишним весом. Если хочется есть, можно съесть яблоко, немного творога или выпить стакан кефира.

Избавьтесь от ночного режима работы

Некоторые из нас откладывают работу на ночь, потому что днем ей попросту не хочется заниматься. Все же постарайтесь сделать ее в дневное или утреннее время, когда мозг способен функционировать максимально продуктивно.

Спите столько, сколько просит организм

Восемь часов обязательного сна – примерно сколько нужно спать взрослому человеку. Однако некоторые после восьми часов сна могут просыпаться вялыми и разбитыми, а кто-то и после шести часов ночного отдыха ощущает себя бодрым, свежим и полным сил. Найдите свою норму продолжительности сна и старайтесь от нее не отступать. Соблюдение баланса этих несложных правил позволит вам чувствовать себя прекрасно и сделает каждое утро добрым и радостным.