



Ученые давно установили, что хороший и продолжительный сон во многом определяет качество нашей жизни. Именно поэтому гигиена сна входит во все рекомендации по здоровому образу жизни.

Что важно для сна?

- **Оптимально спать от 7 до 9 часов.** Недостаток приведет к снижению иммунитета, потере стрессоустойчивости, повысит риск развития атеросклероза, гипертонии, ожирения.
- **Постарайтесь отходить ко сну в темное время суток, когда начинается выработка гормона мелатонина,** примерно после 20-21 ч. Мелатонин дает клеткам организма сигнал перейти на ночной режим. Вставать лучше с рассветом: первые лучи солнца блокируют выработку мелатонина и облегчают пробуждение.
- **Короткий сон днём** (около 40 минут) уменьшает сонливость, повышает внимание и улучшает память и физическую активность. Но, если дневной сон нарушает процесс засыпания и ухудшает ночной, следует от него отказаться.
- **Полноценный рацион** в течение дня обеспечит микроэлементами, чувством сытости, а легкий ужин за пару часов до сна не вызовет чувство тяжести после еды. Последний прием пищи должен быть за 2 часа до сна.
- **Кофе, энергетики, крепкий чай** употреблять оптимально за 6 часов до сна. В вечернее время отдайте предпочтение травяному успокаивающему чаю. Алкоголь – исключить.
- **Никотин** оказывает возбуждающее действие, поэтому необходимо отказаться от курения за 2 часа до сна, а лучше навсегда.
- **Ограничьте использование телефона, телевизора, компьютера за 2 часа до сна.** Большое количество информации повышает тревожность, активность мозга, что может негативно влиять на процесс засыпания и качество сна.
- **Физическая нагрузка – улучшает сон.** 10 000 шагов в день самый простой и легкодоступный вариант, который поможет улучшить сон. Завершить физическую активность необходимо не позднее чем за 2 ч до сна.
- **Регулярные расслабляющие водные процедуры** перед сном с использованием успокаивающих ароматических средств помогут расслабиться.
- **Комфортное спальное место – это залог хорошего сна.** Идеальный вариант – отсутствие света в спальне. Спать нужно в хорошо затемненном помещении со шторами. Телевизор и другие гаджеты с экраном важно отключить. Голубой свет подавляет выработку мелатонина. Обратите внимание на достаточную вентиляцию и комфортный температурный режим.
- **Секс перед сном способствует** выработке гормонов радости, психологической разрядке, расслаблению. Используйте постель только для сна и секса, не превращайте ее в офис или кинотеатр.
- **Если вы не можете заснуть –** не продолжайте находиться в постели. Смените место, почитайте книгу, послушайте успокаивающую музыку, выпейте чашку травяного чая, проветрите комнату. Продолжительное нахождение в постели при отсутствии желания заснуть еще больше усугубляет и удлиняет засыпание.

Если у вас нарушился сон, воспользуйтесь этими правилами по улучшению сна, прежде чем принимать таблетки. С высокой долей вероятности соблюдение комплексных и простых принципов гигиены здорового сна вполне будет достаточно.

