

Гигиена сна:

10 простых правил



Качество и продолжительность сна влияют не только на настроение, но и на память, внимание и другие когнитивные функции. При этом нарушения сна часто связаны не с болезнью, а с привычным образом жизни. Улучшить сон и избежать негативного влияния недостаточного сна на когнитивное здоровье можно, следуя перечисленным ниже десяти правилам.

1 Соблюдайте постоянный режим сна

Зачем это нужно: организм работает по биологическим часам. Нерегулярный сон нарушает выработку мелатонина.

Что делать: ложитесь и вставайте в одно и то же время, даже в выходные. Разница не должна превышать 1 часа. Не рекомендуется пребывать в постели избыточное время.

2 Используйте кровать только для сна

Зачем это нужно: мозг формирует устойчивую связь между кроватью и засыпанием.

Что делать: не работайте, не смотрите телевизор и не пользуйтесь телефоном в постели. Если не можете уснуть более 20 минут, встаньте и вернитесь в кровать только при появлении сонливости.

3 Ограничьте использование гаджетов вечером

Зачем это нужно: синий свет подавляет выработку мелатонина и сдвигает засыпание.

Что делать: прекращайте использование смартфонов и компьютеров за 1–2 часа до сна. При необходимости используйте ночной режим экрана.

4 Избегайте кофеина и никотина во второй половине дня

Зачем это нужно: эти вещества стимулируют нервную систему и затрудняют засыпание.

Что делать: не употребляйте кофе, крепкий чай, энергетики и не курите минимум за 6 часов до сна.

5 Не используйте алкоголь как средство для сна

Зачем это нужно: алкоголь может ускорить засыпание, но ухудшает структуру сна и вызывает ночные пробуждения.

Что делать: избегайте употребления алкоголя вечером, особенно при хронической бессоннице.

6 Поддерживайте комфортные условия в спальне

Зачем это нужно: температура, свет и шум напрямую влияют на глубину сна.

Что делать: поддерживайте прохладную температуру (около 18–20°C), затемняйте комнату и снижайте уровень шума.

7 Добавьте регулярную физическую активность

Зачем это нужно: умеренные нагрузки улучшают засыпание и увеличивают продолжительность глубокого сна.

Что делать: занимайтесь физической активностью днем или в первой половине вечера. Интенсивные тренировки за 2–3 часа до сна лучше исключить.

8 Ограничьте дневной сон

Зачем это нужно: длительный сон днем ухудшает засыпание вечером.

Что делать: если нужен дневной отдых, ограничьте его 20–30 минутами и не спите после 15:00.

9 Сформируйте вечерний ритуал

Зачем это нужно: повторяющиеся действия помогают мозгу перейти в режим отдыха.

Что делать: используйте спокойные занятия перед сном – чтение, теплый душ, дыхательные упражнения.

10 Не пытайтесь «заставить себя уснуть»

Зачем это нужно: напряжение усиливает бессонницу.

Что делать: если сон не приходит, переключитесь на спокойную деятельность и вернитесь в постель позже.

Гигиена сна – это основа лечения бессонницы. При регулярном соблюдении этих правил у большинства пациентов улучшается засыпание и качество сна.

Литература

1. Справочник MSD: профессиональная версия. <https://www.msdmanuals.com/ru-ru/professional/multimedia/table/гигиена-сна>
2. Кантимирова Е.А., Петрова М.М., Барон И.И., Зорина Е.В. Важность гигиены сна в профилактике и лечении инсомнии. Вестник Клинической больницы №51. 2015; 5 (2): 13-5. <https://cyberleninka.ru/article/n/vazhnost-gigieny-sna-v-profilaktike-i-lechenii-insomnii>