

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ КО СНУ

Если у вас проблемы с засыпанием или беспокойный сон, вам, возможно, потребуется специальная подготовка ко сну. Готовясь ко сну каждый вечер в одно и то же время, вы сможете засыпать намного легче.

СОБЛЮДЕНИЕ РАСПОРЯДКА ДНЯ ПЕРЕД СНОМ

- ⦿ Не употребляйте кофеин за четыре-шесть часов до сна. Кофеин - известный стимулятор, который содержится в кофе, шоколаде, безалкогольных напитках и некоторых обезболивающих. Чтобы хорошо выспаться ночью, вам следует избегать употребления кофеина за четыре-шесть часов до сна или попытаться полностью исключить кофеин из своего рациона. Вам также следует сократить количество употребляемого алкоголя перед сном. Алкоголь способствует развитию чуткого сна, из-за чего вы, возможно, проснетесь, а затем не сможете заснуть снова.
- ⦿ Отключите всю электронику за несколько часов до сна или храните ее вне вашей спальни. Электроника излучает свет, который может стимулировать ваш мозг, снижать способность вырабатывать мелатонин и нарушать работу внутренних часов вашего организма. Настройте опцию выключения компьютера по расписанию. Она будет напоминать вам, что не следует работать за компьютером слишком поздно или слишком близко ко сну.
- ⦿ Расслабьтесь. Можете принять теплую ванну, прочитать главу книги. Выполнение расслабляющих упражнений может помочь вашему телу успокоиться и подать сигнал мозгу, что пора отключиться и поспать.
- ⦿ Проветрите спальню. В ней должно быть темно и тихо. Чтобы в комнате было прохладно, не ставьте обогреватели и не используйте одно теплое одеяло. Вместо этого накройте себя несколькими одеялами и простынями, чтобы вы могли сбрасывать слои, когда ночью вам будет жарко. Полезно использовать маску для сна, чтобы вас не разбудил свет. Если вам трудно засыпать из-за громких звуков, вы можете использовать беруши.
- ⦿ Выберите удобное положение для сна. Используйте одну-две подушки, чтобы удобно расположить голову и правильно дышать во время сна. Вы также можете приобрести специально разработанные подушки, способствующие правильному дыханию и расслаблению мышц шеи, чтобы уменьшить храп.

СОСТАВЛЕНИЕ ГРАФИКА СНА

- ⦿ Ложитесь спать в одно и то же время каждую ночь. Придерживайтесь графика сна каждую ночь, даже по выходным. Это позволит настроить ваши внутренние часы сна по расписанию, которое облегчит вам засыпание ночью. В среднем вы должны спать

от семи до девяти часов в сутки. Чтобы не нарушать свой график сна, вы можете установить будильник на телефоне, который будет напоминать вам за 1 час или 30 минут, чтобы вы могли подготовиться ко сну.

- ⦿ Просыпайтесь каждое утро в одно и то же время. Это также позволит вашему организму адаптироваться к графику сна.
- ⦿ Измените свой график сна, если вы путешествуете в другой часовой пояс. Если вы путешествуете в другой часовой пояс, вам нужно подготовить свое тело к смене времени, чтобы вы могли хорошо выспаться ночью. Вашему организму может потребоваться от нескольких дней до недели, чтобы приспособиться к новому часовому поясу. Чтобы бороться с сменой часовых поясов и плохим сном в новом часовом поясе, вам следует уменьшить воздействие света, когда приходит время ложиться спать, и увеличить воздействие света, когда приходит время просыпаться. Вам также следует проводить больше времени на свежем воздухе, чтобы ваше тело привыкло к световым сигналам, таким как восход и заход солнца, в вашем новом часовом поясе.
- ⦿ Избегайте сна после 15:00. Засыпание до 15:00 позволит вам придерживаться существующего графика сна и не сбивать ваши внутренние часы.
- ⦿ Принимайте снотворное только при необходимости. Если вам трудно заснуть или вы снова засыпаете после пробуждения, вы можете рассчитывать на снотворное, чтобы хорошо выспаться ночью. Снотворное - лишь временное решение для того, чтобы заснуть, поскольку снотворное часто может усугубить бессонницу и другие проблемы со сном.
- ⦿ Не принимайте лекарства, отпускаемые без рецепта, которые могут привести к бессоннице и проблемам со сном. Многие лекарства, отпускаемые без рецепта, имеют побочные эффекты, которые могут негативно повлиять на ваш режим сна. К распространенным лекарствам, которые могут нарушить ваш сон, относятся: сосудосуживающие капли для носа, средства от простуды и аллергии, аспирин и препараты от головной боли (с кофеином), обезболивающие. Если вы принимаете какое-либо из этих средств, попробуйте уменьшить дозировку или переключитесь на лекарства, которые не имеют побочных эффектов, приводящих к нарушению режима сна.