

Гигиена сна

Сон — это основа восстановления организма. Его качество влияет на уровень стресса, работоспособность, когнитивные способности и общее самочувствие. Недостаток сна приводит к раздражительности, ухудшению концентрации и может повышать тревожность. Соблюдение правил гигиены сна поможет засыпать быстрее, спать глубже и чувствовать себя лучше в течение дня

Рекомендации основаны на данных Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), Национального института сна США (NSF), Европейского общества исследований сна (ESRS), а также современных научных исследований в области сомнологии.

• Контакты

Если вам нужна помощь с бессонницей, тревожностью или другими психологическими проблемами, вы можете записаться на консультацию:
tg: @bokun_psy

Основные рекомендации

1

Стабильный режим сна

- Ложиться и вставать в одно и то же время, даже в выходные. Это поддерживает циркадные ритмы и улучшает засыпание
- Днём лучше не спать, но если не получается - не дольше 20-30 минут и только в первой половине дня. Более длительный отдых днём может затруднять засыпание ночью

2

Комфортная среда для сна

- Температура в спальне — 16-19°C
- Полная темнота способствует выработке мелатонина. Можно использовать шторы-блэкаут или маску для сна
- Тишина помогает качественному сну. Если внешние звуки мешают, помогут беруши
- Помещение для сна стоит хорошо проветривать

3

Питание перед сном

- За 3 часа до сна следует отказаться от тяжёлой, жирной, острой пищи
- Лёгкие перекусы допустимы: орехи, йогурт, творог или молоко содержат триптофан = выработка мелатонина.
- Исключить кофе, чай, энергетики и алкоголь за 4-6 часов до сна. Они могут вызывать ночные пробуждения и ухудшать качество сна

Основные рекомендации

4

Отказ от экранов

- За час до сна лучше прекратить использование телефонов, планшетов, ноутбуков и телевизоров
- Голубой свет экранов подавляет выработку мелатонина (тяжелее заснуть)
- Если работа с гаджетами неизбежна, можно использовать ночной режим экрана или очки с фильтром синего света

5

Кровать по назначению

- Кровать - только для сна и интимной жизни. Работа, просмотр сериалов и соцсетей в постели формируют неправильные ассоциации, что может ухудшать засыпание
- Если долго не удаётся заснуть, не стоит оставаться в кровати. Лучше встать, сделать что-то расслабляющее и попробовать снова через 15-20 минут

6

Физический комфорт

- Матрас средней жёсткости и удобная подушка помогут поддерживать правильное положение тела во время сна
- Постельное бельё из натуральных тканей способствует лучшей терморегуляции
- Одежда для сна должна быть удобной и не сковывать движения.

Дополнительные рекомендации

1

Подготовка ко сну

- Дыхательные техники, медитации и расслабляющие упражнения помогают снизить уровень стресса перед сном
- Тёплая ванна или душ за 1,5-2 часа до сна помогут расслаблению и засыпанию
- Приглушённый свет в спальне за час до сна помогает телу подготовиться ко сну, снижая уровень кортизола.

2

Физическая активность

- Регулярные тренировки (3-4 раза в неделю по 30 минут) улучшают сон
- Оптимальны аэробные нагрузки: ходьба, плавание, йога, лёгкий бег.
- Силовые тренировки лучше завершать не позднее, чем за 4 часа до сна, так как они повышают уровень адреналина и могут мешать засыпанию

3

Вечерняя прогулка

- Прогулка на свежем воздухе в течение 30 минут перед сном помогает быстрее заснуть и делает сон глубже
- Достаточное насыщение кислородом снижает уровень стресса и способствует расслаблению нервной системы