

Гигиена сна: 10 полезных стратегий

Под 'Гигиеной сна' понимаются мероприятия, которые качественно и количественно улучшают сон и сокращают поведение, мешающее здоровому сну. Ниже представлены рекомендации по улучшению гигиены сна.

Ни одна из описанных ниже стратегий не будет универсальной и рабочей для всех людей, однако для большинства они все-таки будут полезны. Будьте гибки – не превращайте их в ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ВСЕГДА ДОЛЖНЫ СОБЛЮДАТЬСЯ. Экспериментируйте – адаптируйте и модифицируйте стратегии под себя, наблюдайте, как со временем изменяется качество вашего сна.

1. Ограничьте перед сном стимулирующие вещества

Не употребляйте продукты, содержащие кофеин (чай, кофе, шоколад) хотя бы за 4 часа до сна.

Не употребляйте никотин (сигареты, вэйпы, электронные сигареты, никотиновые пластыри, тд) хотя бы за час до сна, и если вы просыпаетесь ночью.

2. Ограничьте спиртное и употребление пищи перед сном

Не пейте алкогольные напитки перед сном, потому что, не смотря на свое возможное снотворное действие, алкоголь может нарушить сон в течение ночи.

Не ешьте большие порции, особенно с высоким содержанием жиров и белков, прямо перед сном.

3. Старайтесь соблюдать режим сна

Чем регулярнее вы будете вставать и ложиться в одно и то же время, тем лучше вы будете спать. Чем реже вы будете соблюдать режим, тем хуже будет ваш сон. (Долго спать и долго валяться в постели тоже вредно для здорового сна.)

4. Избегайте 'синего света' за час до сна

Воздействие синего света от экранов телефона, компьютера, телевизора перед сном часто ухудшает возможность заснуть. В идеале не следует смотреть на экраны девайсов хотя бы за один час до сна. Стоит также закончить работу и учебу за час до сна, в противном случае мозг продолжит работать уже в постели.

5. Придумайте ритуал завершения рабочего дня

Придумайте свой ритуал завершения рабочего дня, который поможет вам подготовиться ко сну. Вы можете послушать расслабляющую музыку, почитать книгу, принять теплую ванну или душ, использовать расслабляющие практики и медитации, или сделать любую другую активность, которая поможет вам завершить рабочий день.

6. Зарядка в течение дня

Делайте регулярные физические упражнения в течение дня. Даже легкие упражнения помогут (лучше сделать что-то простое, чем не сделать ничего). Выходя на солнце в течение дня, вы также помогаете себе лучше заснуть ночью.

НО не стоит интенсивно заниматься спортом (до потоотделения) хотя бы за час до сна.

7. Создайте комфортные условия для сна

Сделайте спальню максимально удобной для сна. Сохраняйте и поддерживайте чистоту, проветривайте помещение, выберите комфортные матрас, подушки и простынь.

Не допускайте попадания света и шума в спальню. Убедитесь, что ваш телефон в бесшумном режиме. Если потребуется, используйте маску для сна и беруши.

Избегайте экстремальных температур. Большинство людей хорошо спит при температурах 15.6-19.4 C.

8. Ограничьте дневной сон до получаса и меньше.

Многие считают, что получасовой дневной сон после обеда полезен. Но если продолжительность дневного сна больше, это ухудшает качество сна ночью.

9. Ограничьте пребывание и деятельность в постели

Ограничьте свои активности в кровати. В постели только спите и занимайтесь сексом. Также вы можете делать что-то расслабляющее: читать книги, слушать умиротворяющую музыку, практиковать медитации, делать упражнения на самосотрадание и другие техники релаксации.

Но не занимайтесь в постели делами, которые мешают вашему сну: 'синий свет' экрана от просмотра телевизора или телефона, пробуждающие занятия (например, чтение захватывающего триллера), занятия, нагружающие мозг (например, работа или учеба).

Спальня должна ассоциироваться со сном. Поэтому, старайтесь не заниматься в ней другими делами: просмотром телевизора, работой, едой, занятиями йогой, итд.

10. Не пытайтесь заставить себя спать

Если вы лежите в кровати и не спите, но пытаетесь заставить себя уснуть – это не увенчается успехом. Идея состоит в том, чтобы использовать свое время в кровати эффективно. Вместо того чтобы крутиться, вертеться, переживать, можно начать практиковать майндфулнесс и техники самосотрадания. Так, даже если вы не можете уснуть и не спите, вы тренируете полезные навыки, которые помогут вам и с другими трудностями.

Хорошая новость в том, что практики майндфулнесс и техники самосотрадания очень полезны – они успокаивающие и восстанавливающие, и это гораздо лучшая альтернатива, чем крутиться с боку на бок, тревоге и беспокойству. Также, практикуя в постели, вы в конце концов заснете. Это не цель практик, а приятный бонус. Поэтому, наслаждайтесь этим бонусом, когда он наступит, а если нет - вы получите другие преимущества майндфулнесс.