

# Гигиена сна!



# Гигиена сна - ?

- Такое понятие, как гигиена сна, включает в себя ряд простых правил, соблюдение которых даст вам качественный и приятный сон. Основная причина бессонницы (инсомнии) всегда связана с несоблюдением правил гигиены сна. У многих людей бессонница - результат накапливаемых в течение долгого периода вредных привычек, которые часто приводят к нарушениям сна.

# Правила гигиены сна:

1. Не находитеь долго в кровати перед сном.

Долгое лежание в постели делает сон отрывочным и менее эффективным. Нахождение в кровати не должно превышать время сна более чем на 15 минут.

Не хотите спать - не пытайтесь уснуть. Не следует ложиться слишком рано и спать днем. Ложитесь спать в одно и то же время – это одно из основных правил гигиены сна. Если не удастся уснуть в течение получаса, то посмотрите телевизор, послушайте легкую музыку, почитайте или займитесь чем-либо другим.



- 2. Вставать нужно в одно и то же время.
- Организм человека регулируется суточными ритмами, поэтому ему требуется постоянная точка отсчета. Когда мы просыпаемся и открываем глаза, лучи света "заводят" наши биологические часы. Режим следует соблюдать и в выходные дни.



- 3. На ночь убирайте часы из поля зрения.
- Перед сном поверните часы циферблатом в противоположную сторону, чтобы среди ночи не возникло искушение посмотреть на них. Если вы все равно не спите, то какая разница, который час?



- 4. Не употребляйте перед сном алкоголь, табак и кофеин.
- Кофеин действует от 3 до 5 часов и содержится не только в кофе, но и в шоколаде, некоторых газированных напитках (кока-кола, пепси) и даже в чае. А вот теплое молоко с печеньем успокаивает и вызывает дремоту.
- Никотин возбуждает, а потому затрудняет сон. Алкоголь поначалу делает человека сонным, но когда проходит его действие, часто наступает бессонница.



- 5. Занимайтесь физкультурой и спортом как минимум за 6 часов до сна.
- Физическая активность перевозбуждает нервную систему. Улучшить гигиену сна могут дыхательные упражнения. Сделайте перед сном 10 глубоких вдохов, постепенно замедляя ритм. Повторите цикл несколько раз.



- 6. Перед сном ужин должен быть легким.
- С переполненным или голодным желудком трудно погрузиться в сон. Помогает уснуть аминокислота триптофан, находящаяся в молоке, бананах, индейке, сыре.





- 7. Окружающая обстановка должна способствовать сну.
- Не несите свои проблемы в спальню. Вспоминать и размышлять о них перед сном - не лучший способ их решения.
- Не устраивайте споров и конфликтов перед отходом ко сну. Это грубейшее нарушение правил гигиены сна. Выберите для этого другое время.
- Расслабиться перед сном поможет теплая ванна, легкий массаж или интересная книга. Хорошо представить себе приятный успокаивающий пейзаж.



- **8. Используйте технику расслабления.**
- **Чем упорнее вы пытаетесь уснуть, тем меньше у вас на это шансов. Нам не спится потому, что мы боимся не уснуть. Улучшить гигиену сна помогут релаксирующие упражнения:**



- 1) замедлите дыхание и представьте, как воздух входит и выходит из вас. Дышите, надувая живот.



- 2) думайте, фантазируйте и вспоминайте только о хорошем, а тревожные мысли гоните прочь. Помогает уснуть монотонный умственный счет. Можете попробовать посчитать овец, начиная с единицы к тысяче и обратно, при этом каждый раз прибавляя или убавляя, скажем, на 7.

- Благоприятно действуют на сон – добрые отношения с близкими, благожелательная домашняя обстановка.
- Спать старайтесь только в спальне. Если сон у вас плохой, не спите днем. Но для большинства людей дневной сон в два-три часа пополудни очень благоприятен и совершенно не противоречит правилам гигиены сна.



- Регулярно поддерживайте физическую активность.  
Помните, что пики активности организма – 11 и 17 часов.  
Физические нагрузки не только расходуют лишнюю энергию, но и снимают стрессы.  
Интенсивные физические нагрузки старайтесь завершать за шесть часов до сна.  
А непосредственно перед сном будут полезными прогулки на свежем воздухе.





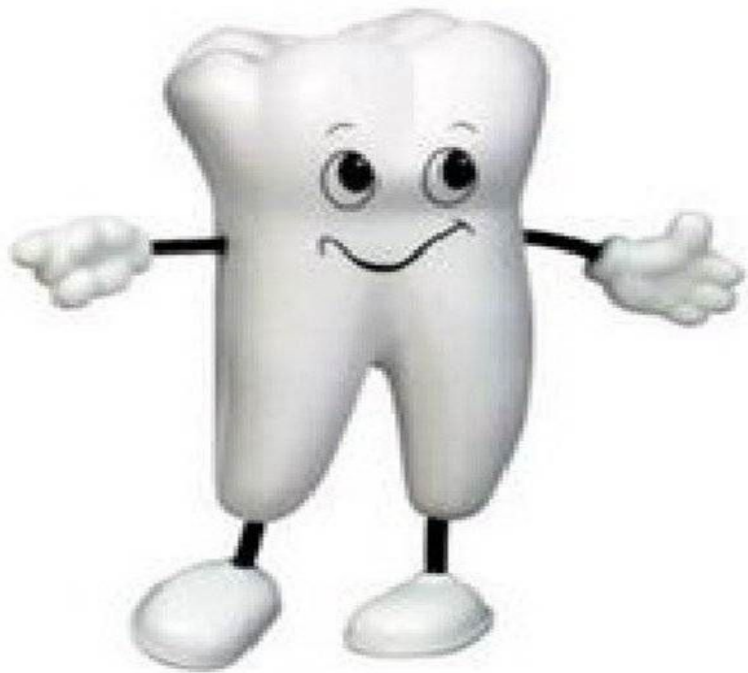
- Кислород является отличным антидепрессантом, повышает настроение и снимает напряжение. Поэтому перед сном очень полезно проветрить свою спальню.



- Медицинской проблемой бессонница становится лишь тогда, когда она вызвана заболеваниями. В этом случае, помимо соблюдения правил гигиены сна, необходимо корректировать первопричины инсомнии.







happymother.ucoz.ru



Спасибо за  
внимание!!!