

# Почему постоянно хочется спать





**Вы забываете  
90% Ваших**

**СНОВ.**

**Сны видят абсолютно**

**Нам снятся только те  
лица людей, которые  
нам уже известны.**

**Мужчины и  
женщины в по-  
разному видят сны.**

**Вы можете видеть  
от 4 до 7 сновидений  
за одну ночь.**

# Сколько нужно спать в сутки?



# Сколько нужно спать в сутки?

- В раннем юношеском возрасте нужно спать не менее 8-9 часов + 30-40 минут дневной отдых после учебных занятий

Почему хочется спать прямо с  
утра?



# Почему хочется спать прямо с утра?

- Причина может быть в большой учебной нагрузке
- Стрессы
- Болезнь (нужно обратиться к врачу)

**Каждый день ложитесь спать  
тогда, когда вы чувствуете  
усталость.**



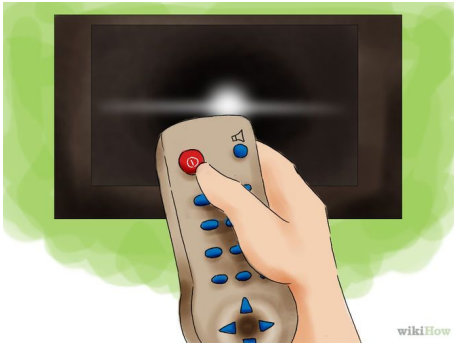




- **С течением времени вы заметите, что вам легче ложиться спать и просыпаться в назначенное время.** Это означает, что вы выработали привычку ложиться спать и просыпаться в соответствии с состоянием вашего организма. В нашем примере допустим, что, ложась спать в 23:30, каждое утро вы просыпаетесь в 8:30 (без будильника). Это означает, что вам требуется 9 часов для сна, чтобы выспаться и хорошо себя чувствовать в течение дня.



# Развивайте хорошую гигиену сна.



Если вы страдаете от «плохого сна» (невозможности заснуть и частых пробуждений), то не сможете выспаться и хорошо себя чувствовать в течение дня. К счастью, вы можете кое-что сделать, чтобы быстрее засыпать и крепче спать. Выключите «весь» свет. Задвиньте шторы или закройте жалюзи. Если необходимо, наденьте маску для сна, чтобы создать полную темноту, которая является одним из самых важных факторов хорошего ночного сна.

Не ешьте и не занимайтесь спортом за несколько часов до сна.

Не пейте слишком много за час до сна и сходите в туалет перед сном. Так вы снизите вероятность того, что вы проснетесь ночью для похода в туалет.

Избавьтесь от привычки читать, смотреть телевизор, слушать музыку или делать что угодно, что заставляет ваш мозг работать, когда вы в постели.

Не смотрите на часы, лежа в постели, чтобы заснуть тогда, когда вы



# Соблюдайте график сна

- Ложитесь спать в одно и то же время и просыпайтесь в одно и то же время. Кроме того, попытайтесь спать на одной и той же кровати (желательно удобной) и используйте ее только для сна, а не для чтения, просмотра телевизора и так далее. Так вы выработаете привычку спать в определенные часы и в определенном месте. Со временем вы будете подсознательно ассоциировать это место со сном, что облегчит засыпание и укрепит ваш сон. [\[8\]](#)
- В идеале придерживайтесь графика сна даже по выходным, чтобы укрепить привычку.

# Физическая активность и СОН



**В течение дня будьте физически активны, так как физическая активность и крепкий сон тесно взаимосвязаны.** Исследования показали, что умеренные аэробные упражнения (например, ходьба) значительно упрощают процесс засыпания. [\[10\]](#) Влияние интенсивных упражнений (например, бега или поднятия тяжестей) менее изучено, но известно, что такие тренировки являются отличным средством избавления от депрессии и других ментальных проблем, которые негативно сказываются на продолжительности сна.

# Откажитесь от веществ, негативно влияющих на сон.



Некоторые потребляемые нами химические вещества имеют огромное влияние на то, как мы спим. Некоторые из них могут вызвать бессонницу, другие усилить сонливость, а третьи быть причиной ночных кошмаров. Ниже приведен краткий перечень веществ, которые могут влиять на сон. [\[11\]](#) Алкоголь: нарушение сна.

Кофеин: бессонница.

Никотин (сигареты, пластыри, жвачки): бессонница, ночные кошмары.





# Не спите слишком долго

- есть некоторые доказательства пагубности для здоровья слишком длительного сна. Согласно статистике люди, которые спят значительно больше средней продолжительности сна, подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, диабету и преждевременной смерти. Тем не менее, эти недуги, скорее всего, вызваны депрессией и низким социально-экономическим статусом, которые являются причинами чересчур долгого сна. Есть множество причин, в результате которых человек спит больше обычного. Например, апноэ (характерно для тучных людей) может привести к беспокойному сну ночью и сонливости днем. Такие недуги могут быть весьма серьезными, поэтому если вы спите гораздо дольше средней продолжительности сна и испытываете другие проблемы со здоровьем, обратитесь к врачу.

# Определение вашего биологического ритма: жаворонок вы или сова

- Те люди, кому легко просыпаться рано утром и все свои дела делать в первую половину дня называются жаворонками.
- А те люди, которые долго спят и поздно ложатся спать – называются совами.
- Бывают еще люди аритмики – они могут поздно ложиться спать и рано вставать.

# Ваша поза во сне:



1



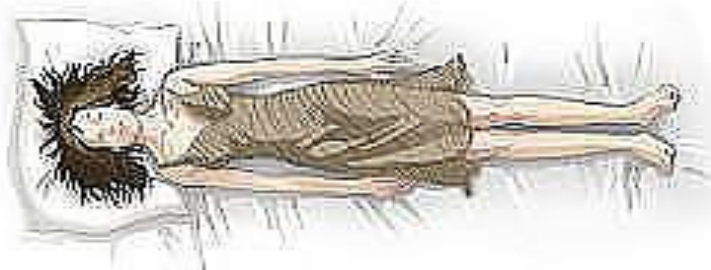
2



3



4



5



6

1. Если вы не можете заснуть, не упершись во что-нибудь или в кого-нибудь коленкой, значит вы - спокойный и надежный человек. При этом вы - душа своей компании. Вас нелегко обидеть, и вы не боитесь будущего. Вы способны улыбаться даже в самое суровое утро и легко привыкаете к любым изменениям в вашей жизни.

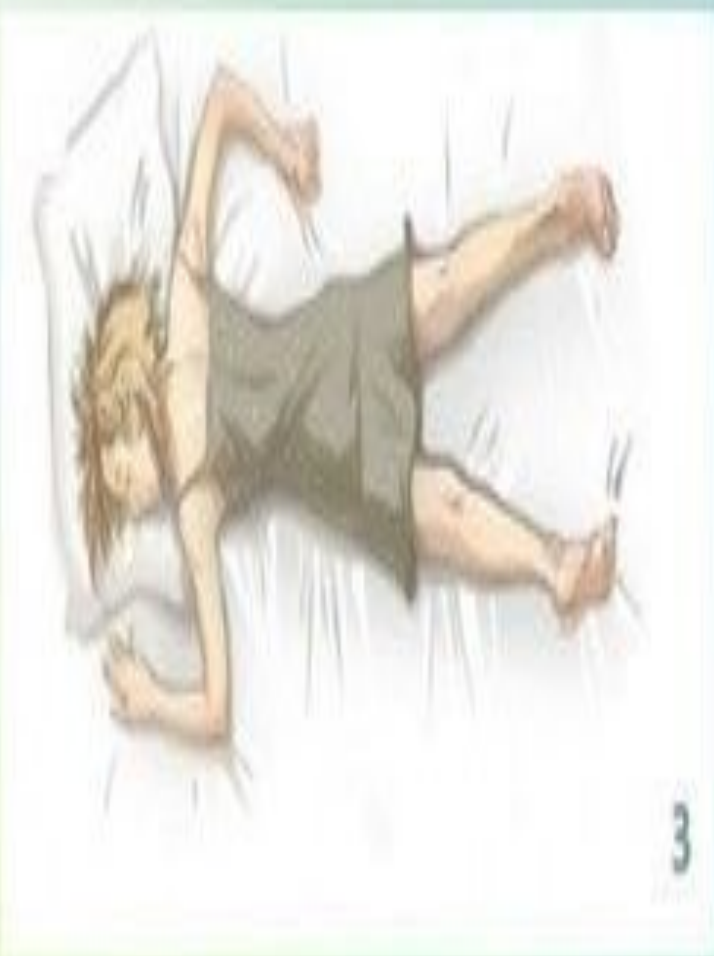




2. Если вы спите в позе эмбриона, вы часто нуждаетесь в защите, понимании и сочувствии. Вы чувствительная натура и не прочь порой всплакнуть. Свернувшись калачиком во сне, вы как бы отгораживаетесь от проблем окружающего мира. Попробуйте найти применение своим талантам и способностям – рисуйте пейзажи, учитесь танцевать, заведите профессиональный блог. Если так спит ваш мужчина, прекратите его терроризировать. Если так спит ваш кот – все нормально.



3. Раскинув руки и ноги во все стороны, на животе спят лидеры. Захват кровати таким человеком силен и прочен. Если вам «посчастливилось» спать с таким человеком, будьте готовы спать в уголке у стенки. Такие люди импульсивны и инициативны, они чутко следят за порядком в семье и на работе, предпочитают всё заранее планировать и не любят неожиданности. Из-за своей настойчивости и ответственности такие люди быстро достигают успеха и благополучия.





4. На спине спят праведники и короли . Похоже, что вы среди них. Вы позитивны и жизнерадостны, привыкли быть в центре внимания и любите веселые компании. В работе вы упорны, упрямы, но рациональны, предпочитаете говорить правду в глаза. В семье и компании – вы лидер и объект всеобщего внимания. Чаще всего так спят мужчины, но встречаются и «железные» леди. Если ночью ваш «прекрасный нарцисс» захрапел, элегантно перетолкните его в позу зародыша – храп стихнет, а сон воцарится вновь.



5. Если вы спите, как солдат в карауле, то вы уравновешенная персона, которая имеет цель в жизни и стремится к ней. Вы бываете строги, педантичны и требовательны, но больше всего требований Вы предъявляете себе.





6. Спите как цапля? Вы непредсказуемая личность! Вечно вас тянет на всякие приключения, а смена настроения порой повергает окружающих в лёгкий шок. За считанные минуты неземная нежность может превратиться в зубодробительный скандал и обратно. Зачастую вам сложно сделать выбор. В жизни и работе вы предпочитаете стабильность, покой и аккуратность.

