

## Как высыпаться в зимний период: правила сна

Со сменой времен года потребность человека во сне меняется. Продолжительность сна очень индивидуальна, в среднем человек спит 6–8 часов в сутки. Однако качество сна может зависеть от времени года.

Просыпаться утром, когда за окном темно, действительно трудно. И это не только психологическая, но и биологическая проблема. Наш глаз реагирует на свет и посылает мозгу сигнал: пора вставать! При этом вырабатывается гормон кортизол, способствующий бодрому пробуждению. Если солнечного света недостаточно, вместо кортизола продолжает вырабатываться мелатонин, и организм спит.

### И все-таки как засыпать быстрее и проснуться, если за окном еще темно?

*Ранний отход ко сну (ну хотя бы не за полночь).*

Придерживайтесь регулярного режима сна и бодрствования как в будни, так и в выходные. Это поможет поддержать привычку засыпать и просыпаться в одно и то же время, а также избежать «бессонницы выходного дня».

*Легкий ужин — никакой жареной картошки и пельменей.*

Отказывайтесь от обильной пищи перед сном. В идеале нужно не есть за 2–3 часа до сна. За 45 минут до сна можно позволить себе легкий перекус.

*Настрой на сон заранее, отключив все гаджеты, приглушив яркий свет и в идеале прогулявшись вечером на свежем воздухе.*

Телевизору и компьютеру не место в спальне. Если вы продолжаете получать информацию перед засыпанием, ваш мозг ночью будет ее обрабатывать, а не отдыхать.

*Благоприятная температура для сна.*

Перед тем как лечь спать, не забывайте хорошо проветрить комнату. Лучше всего спится в прохладном помещении, оптимальная температура воздуха 18° — 20°С.



*Кровать должна быть удобной, в комнате должно быть комфортно и уютно.*

Удобное положение тела во время сна гарантирует, что за ночь вы отдохнете и проснетесь бодрыми. Лучше спать на ортопедическом матрасе. Подушку следует менять каждые четыре года, за это время наполнитель изнашивается, и вместо пользы она приносит вред.

*Спите достаточно.*

Чтобы быстрее просыпаться темным утром, ложитесь на час раньше. В идеале — не позднее 23 часов. Если введете это в систему, звон будильника перестанет казаться столь ненавистным.

*Просыпайтесь в одно и то же время.*

Не рекомендуется ставить несколько будильников на утро с разницей в 10 минут. Услышал звонок будильника лучше вставать сразу. Если мы будем давать себе возможность поспать «еще пять минуточек», то силы, которые накопились за ночь, тратятся на засыпание, а не на пробуждение. Еще лежа в постели можно сделать несколько физических упражнений. Затем наполнить свое утро

маленькими удовольствиями: контрастный душ, бодрящая музыка, чашечка кофе или чая.

*Выбирайте плавные мелодии будильника.*

Резкие звуки будильника серьезно вредят вашему здоровью. Громкий и неожиданный утренний звонок грубо вырывает вас из сна. Это повышает давление и стимулирует резкий выброс адреналина в кровь. Проще говоря, каждое утро организм оказывается в состоянии паники и страха. Плавная мелодия, постепенно набирающая громкость, не уступает внезапным громким звукам в способности разбудить человека.

*Держите одежду возле кровати.*

Осенью и зимой порой трудно заставить себя вылезти из-под одеяла просто потому, что в квартире холодно. Особенно это актуально до начала отопительного сезона. Но решив отсрочить момент



прощания с тёплой кроватью, несложно и проспать. Положите рядом с собой тёплую домашнюю одежду, чтобы вы смогли надеть её сразу после пробуждения. И тогда холод в квартире не помешает лёгкому подъёму.

#### *Добавьте света.*

Главная причина, почему просыпаться летом и весной гораздо легче, — естественный солнечный свет. Зимой и осенью же увеличивать степень освещённости приходится искусственно. Как только проснётесь, сразу включите свет во всех комнатах. Это настроит на бодрый лад и отобьёт желание снова прилечь. Если есть возможность установить систему плавного включения света — обязательно ей воспользуйтесь.

#### *Согрейте руки.*

Просто подставьте ладони на пару минут под струю горячей воды. Вы сразу почувствуете, как тепло разливается по всему телу. Этот маленький ритуал сделает холодное утро во много раз приятнее.

#### *Выпейте стакан воды.*

Перед завтраком и первой чашкой кофе рекомендуется выпивать стакан чистой воды. Так желудок запускает свою работу и готовится к приёму пищи и активному её перевариванию. Летом можно пить прохладную минералку, но зимой радости она принесёт мало. Если воду слегка подогреть, пить её будет намного приятнее.

#### *Плотно позавтракайте.*

Хороший завтрак даёт много энергии. В холодное время начинать день голодным сложнее, даже если вы этого не замечаете и никогда не едите утром. Когда возьмёте в привычку не пропускать завтрак, желудок будет сам подгонять вас на кухню по утрам.



**Научившись вставать всегда в одно и то же время, вы перестанете быть зависимым от погоды и времени года. А физическая активность в течение дня снижает сонливость и наполняет дополнительной энергией!**

*Помощник врача-гигиениста Богданчук Т.В.*

Главное — окружить себя теплом и светом. И не быть таким же унылым, как погода на улице.

Территория во дворе д.д. 6, 4 по ул. Хлюпина и д. 3 по ул. Комсомольская