

Правильная подготовка ко сну. Что надо делать?



Здоровый сон очень важен для нашего организма. Именно во время ночного отдыха расслабляется тело, отдыхают мышцы, мозг усваивает и перерабатывает поступившую информацию. Пока вы мирно спите в своей постели, в вашем организме происходят миллионы важнейших процессов.

К сожалению, современный ритм жизни зачастую может лишить нас спокойного сна.

В этом материале приведено несколько советов о том, как нормализовать свой сон.

Как правильно готовиться ко сну?

1. За час до сна по возможности не смотрите телевизор, не пользуйтесь смартфоном и другими гаджетами. Для многих это наверняка покажется шоком. Безусловно, как показали исследования, почти 90% людей совершают наибольшую активность в интернете именно поздно вечером.

Но такая привычка отражается на вашем здоровье самым беспощадным образом. Фиолетовый спектр излучения дисплея, эмоции и новые идеи для размышлений приводят к стрессу. В результате, вы долго не можете уснуть или спите плохо.

2. Старайтесь сократить общение с людьми за час до сна. Например, проверка почты, переписки со знакомыми, разговоры по телефону с родственниками станут преградой для здорового сна. Старайтесь избегать всего этого.

3. Еда перед сном. Специалисты не советуют употреблять пищу перед сном. Также вредно ложиться спать полностью голодным. Оба варианта плохо отразятся на внешности, весе и состоянии внутренних органов. Лучше всего – легкий перекус за 2 часа до сна.

4. Чай и кофе. Перед сном откажитесь от чая и кофе. Исключение составляют только травяные чаи, которые обладают успокаивающим эффектом. Такие сборы продаются в аптеках и, наоборот рекомендуются для улучшения сна.

5. Алкоголь. На просторах сети некоторые пользователи отмечают, что алкоголь помогает им лучше уснуть. Это утверждение абсолютно ошибочно. Дело в том, что ваши органы ночью не смогут справиться с токсинами, которые содержатся даже в вине или пиве.

6. Водные процедуры. Перед сном не советуют принимать горячую ванну или контрастный душ. Также на утро нужно перенести все процедуры закаливания.

Лучше всего – теплая ванная с морской солью. Температура воды не должна превышать 37⁰С.

7. Проветривание комнаты. Во сне мы проводим, по меньшей мере, 6-7 часов. За это время в комнате снижается концентрация кислорода. Чтобы вашему телу было легче проснуться утром, и вы чувствовали себя свежо и бодро, перед сном не забывайте хорошо проветривать спальню. Достаточно 10-30 минут в зависимости от температуры в помещении.

Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна