

## Восстановление сна



Нарушение сна – это не только его отсутствие (бессонница, как мы все привыкли считать), но и другие проявления:

1. Трудность при засыпании (например, Вас беспокоят мысли о работе, о проблемах в семье, со здоровьем или о чем-то еще и Вам трудно из-за этих мыслей уснуть).
2. Ранние пробуждения (просыпаетесь рано, как от «толчка», потом либо засыпаете, либо лежите без сна, вроде бы спать хочется, но не получается).
3. Поверхностный сон (спите, но все слышите).
4. Сон с многократными пробуждениями.
5. Кошмарные сновидения.

6. Отсутствие ощущения сна (Вам кажется, что Вы не спали всю ночь, хотя муж (жена), говорит, что Вы спали).

7. Отсутствие отдыха после сна, чувство усталости после пробуждения («ничего не сделал, а уже устал»).

### 15 ПРАВИЛ ДЛЯ ХОРОШЕГО СНА:

- Всегда ложитесь спать и вставайте в одно и то же время.
- Будьте физически активными в течение дня, но избегайте физической нагрузки перед сном. Физическими упражнениями занимайтесь утром или днем, не позднее, чем за 3-4 часа до сна.
- Температура и влажность в спальне должны быть умеренными. Проветривайте спальню перед сном. В спальне должно быть абсолютно темно.
- Уберите из спальни предметы, производящие шум.
- Следите, чтобы ужин не был слишком тяжелым. Однако на голодный желудок уснуть может не каждый. В этом случае нужно немного перекусить. Не рекомендуется принимать пищу позже, чем за 1,5-2 часа до сна.
- Вечером не пейте алкогольных и тонизирующих напитков (кофе, чай). Прием этих веществ допускается в небольших количествах за 4-6 часов до сна. Алкоголь даже в небольших количествах снижает качество сна, поэтому он не рекомендуется как снотворное.
- Постель должна быть максимально удобной (не слишком мягкой и не слишком жесткой). Хорошо подобранный ортопедический матрас поможет Вам быстрее уснуть.
- Постель предназначена только для сна. Не используйте ее в других целях. Прием пищи в спальне и просмотр телевизора в постели негативно влияют на ритм сна.
- Если Вы рано утром проснулись и не можете уснуть, встаньте с постели. Проводите больше времени в освещенных местах утром и днем, особенно на солнечном свете, а вечер проводите в тихом, спокойном и не слишком сильно освещенном помещении.
- Благоприятное действие на сон оказывают прогулки перед сном. Даже простые прогулки вокруг дома помогут снять накопившееся за день эмоциональное напряжение, избавят от «прокручивания» впечатлений.
- Избегайте горячих ванн и контрастного душа перед сном. Можно принимать теплые комфортные ванны с добавлением седативных сборов, аромомасел (например, хвойные), теплый душ.
- Нарушению сна способствует сменная работа, прием некоторых медикаментов (например бета-блокаторов, блокаторов кальциевых каналов, бронходилататоров, стероидов, стимуляторов ЦНС и др.) Если Вы принимаете лекарства, посоветуйтесь с лечащим врачом.
- Процесс засыпания облегчает седативный чай, теплое молоко с медом.
- Создайте свой собственный ритуал подготовки ко сну. Например, Вы можете за полчаса до сна переодеться в теплый уютный халат и мягкие удобные тапочки, идти в них в ванну, благоухающую аромомаслами, а в это время проветривать спальню. Когда Вы уже находитесь в постели, выключите свет, включите медитацию для хорошего сна и погрузитесь в ее сонные переживания.
- Пожелайте себе спокойной ночи. Скажите себе перед сном теплые добрые слова. Похвалите себя за то, что смогли сделать за день, а если у Вас были неприятности, дайте себе обещания подумать о них завтра. Утро вечера мудренее.