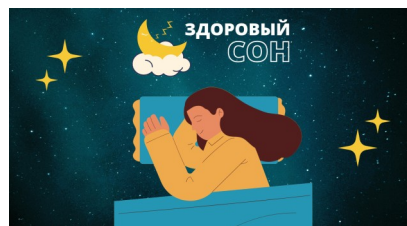


14 - 18 июля 2025 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья



Чтобы утро было добрым

Порой так не хочется вставать утром по звонку будильника! Многим после пробуждения требуется, как минимум, выпить чашку кофе, чтобы окончательно проснуться, не говоря уже о сборах на работу или учебу.

Некоторым из нас знакомы ситуации, когда сон поверхностный, беспокойный, или вообще невозможно уснуть. А ведь на сон человек тратит примерно четверть жизни. Поэтому очень важно, чтобы ночной отдых был спокойным, а сон — крепким и достаточным для восстановления сил.

Проблемы со сном могут быть острыми, например, при стрессе, смене часовых поясов, и хроническими, когда нарушения сна различного характера возникают не менее 3 раз в неделю на протяжении трех месяцев.

Соблюдение гигиены сна — очень важно для сохранения здоровья. Вот несколько советов, которые помогут сделать ваше пробуждение безболезненным, а утро — добрым.

Запомните: кровать - только для сна

Не стоит заниматься посторонними делами в месте, где спите. Не читайте в постели, не играйте в смартфоне, не принимайте пищу, уютно устроившись на подушке у экрана телевизора.

Готовьтесь ко сну постепенно

Не стоит резко выключать свет в комнате и сразу пытаться уснуть. Лучше всего заранее настроиться на отдых: освещение в комнате сделать более приглушенным, дать глазам привыкнуть к полумраку. А вот ночью в комнате должна быть абсолютная темнота.

Удобство и правильная температура

Во время сна в комнате должна быть благоприятная температура, — немного ниже той, при которой вы привыкли бодрствовать. Чтобы не было душно, перед сном обязательно проветривайте спальную комнату. Постельное белье, одежда для сна должны быть изготовлены из натуральных тканей.

Соблюдайте режим

Необходимо придерживаться схожего режима и в будние, и в выходные дни: старайтесь ложиться спать в одно и то же время. За два часа до сна не рекомендуется проводить время за гаджетами, смотреть тяжелые психологические фильмы. Перед отходом ко сну лучше прочесть несколько страниц хорошей книги или заняться медитацией.

Во второй половине дня исключите крепкий чай, кофе и, конечно же, алкогольные напитки — все это может быть причиной долгого засыпания и беспокойного поверхностного сна.

Соблюдайте ночной ритуал

Выработайте привычку или ритуал, после которых всегда будете отправляться спать. Это может быть вязание крючком, просмотр доброго фильма либо чтение книги. Главное — соблюдать ритуал каждый день, примерно в одно и то же время. В ряде случаев любимое занятие помогает избавиться от чувства дискомфорта, когда ложишься в кровать и долго не можешь уснуть.

Выберите правильный будильник

Звуковые будильники с резкими и агрессивными мелодиями, настроенные на моментальное пробуждение, грозят мигренями и головной болью. Под спокойные мелодии или звуки природы ваше пробуждение будет естественным и не навредит здоровью.

Никаких агрессивных и тревожных мыслей

Чтобы обеспечить себе здоровый и крепкий сон без кошмарных сновидений, лучше не тревожиться и всегда стараться думать о чем-то хорошем.

Не ешьте плотно на ночь

Если вы привыкли обильно и поздно ужинать, с переполненным желудком будет непросто уснуть. Если хочется есть, лучше перекусить: например, съесть яблоко или немного творога, выпить стакан кефира.

Избавьтесь от ночного режима работы

Некоторые люди откладывают работу на ночь, ведь днем ей попросту не хочется заниматься. Все же постарайтесь сделать работу в дневное или утреннее время, когда мозг функционирует максимально продуктивно.

Спите столько, сколько просит организм

Восемь часов обязательного сна — такую цифру называют специалисты, когда речь заходит о том, сколько нужно спать взрослому человеку. Однако, некоторые люди и после восьми часов сна могут быть вялыми и разбитыми, а кто-то и после шести часов ночного отдыха ощущает себя бодрым, свежим и полным сил. Найдите свою норму продолжительности сна и старайтесь ее придерживаться.

Соблюдение баланса этих несложных правил позволит вам чувствовать себя прекрасно и сделает каждое утро добрым и радостным.