



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

МЕСЯЦ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

РЕГУЛЯРНЫЙ ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН – ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ДЕТЕЙ, И ВЗРОСЛЫХ

Правила здорового сна

Старайтесь вставать и ложиться в одно и то же время. Ложиться желательно не позднее 22:00 ч. Придерживайтесь установленного режима и в выходные дни. Неосмотрительно длительный сон в выходные не способен компенсировать недельный недосып, а только приведет к сбоям биологических ритмов. К такому же результату приведет бодрствование в ночное время.



Ложитесь в постель при появлении сонливости. Соблюдение правил здорового сна поможет наступать сонливости примерно в одно и то же время.



Если у Вас не получается заснуть в течение 20 минут, займитесь каким-нибудь спокойным делом. Возвращайтесь в постель тогда, когда появится сонливость.



Не стоит читать или работать в постели, это приводит к сбоям условно-рефлекторной деятельности. Место для ноутбука – рабочий стол, а не кровать.



Дневной сон у взрослого человека забирает часы ночного сна. Если Вы все-таки ложитесь спать днем, делайте это в одно и то же время и не дольше чем на час. Для большинства людей наиболее приемлемое время дневного сна – около 15:00 ч.



Проветрите комнату перед сном.



Выключите свет.



Заведите себе расслабляющий ритуал перед сном, например, теплая ванна или десять минут чтения.



Поддерживайте регулярную физическую активность: здоровая усталость способствует быстрому засыпанию и крепкому сну. Интенсивные нагрузки уместны за 6 часов до сна, легкие упражнения – за 3-4 ч. А вот прогуляться на свежем воздухе перед сном никому не помешает.



Сохраняйте регулярный режим дня. Внутренние часы организма настраиваются сами, если приемы пищи, прогулки и повседневные дела происходят в одно и то же время.



Легкий перекус перед сном, например, стакан молока или йогурт, поможет уснуть, а вот основной ужин лучше съесть за 3-4 часа до отхода ко сну.



Откажитесь от напитков, содержащих кофеин, за 5-6 часов до сна. Возбуждение нервной системы, вызванное этим веществом, к моменту засыпания должно пройти.



Если Вы еще не бросили курить, не курите перед сном.



Откажитесь от алкоголя: даже небольшая доза может оказать неожиданное действие – в сочетании с усталостью – Вы либо заснете вне кровати, либо вообще не сможете уснуть.



Подберите удобный матрац и подушку.



Откажитесь от вечерней работы за компьютером, просмотра телевизора, общения в соцсетях. Просмотр телепередач часто связан с возбуждением нервной системы, а свет, излучаемый экраном смартфона, препятствует выработке мелатонина.



Постарайтесь обходиться без снотворного. Если врач выписал Вам такой препарат, не превышайте период лечения.



Невозможно выспаться впрок. Чтобы выспаться, взрослому человеку нужен выработанный режим и качественный сон продолжительностью около 8 часов. В случае бессонницы для установления ее причин следует обратиться к специалисту.
Будьте здоровы!

