

Правила здорового сна.

5 советов от сомнолога



1. Старайтесь, чтобы общая продолжительность сна была кратна полуторачасовому периоду — таков биоцикл с фазами быстрого и медленного сна. Чтобы вставать бодрым, нужно проспать цикл полностью, не прерывая его на середине. В этом ответ на вопрос, почему иной раз за 7,5 часа высыпаясь, а после восьмичасового сна ходишь сонной мухой.

2. Если захотелось вздремнуть днем, то делайте это до 15 часов и не больше часа. Если спать позже и дольше, то будут трудности с ночным засыпанием.

Кстати, дневная дрема продолжительностью до 20 - 30 минут помогает повысить работоспособность, напоминают специалисты.

3. Отключите все гаджеты. Даже слабое мерцание телефонов и планшетов разрушает гормона сна мелатонин и делает сон поверхностным и прерывистым.

4. Не перекусывайте до поздней ночи. И дело не только в калориях. Очень важно, чтобы к утру уровень сахара снижался — это также способствует выбросу кортизола, гормона утренней бодрости. Если до самого сна что-то жевать, то с утра сахар будет высоким, а кортизол низким, просыпаться будет тяжело.

5. Не отказывайтесь от «сонных» ритуалов во имя правил. Если вы привыкли перед сном почитать, послушать музыку или выпить чашечку чая — так и поступите. Такие ритуалы — лучшее снотворное.