

Гигиена сна

Приведенные ниже рекомендации могут показаться достаточно банальными, но даже частичное их выполнение может значительно улучшить сон.

1. СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ СНА

Лучший способ обеспечить хороший ночной сон заключается в точном соблюдении его режима. Для поддержания нормального "хода" Ваших биологических часов всегда ложитесь спать и вставайте в одно и то же время, даже в праздники и каникулы.

2. СОКРАТИТЕ ВРЕМЯ СНА

Человек обычно спит больше времени, чем ему необходимо. Это, конечно, может быть приятным занятием, но только не у людей страдающих бессонницей. Сокращение времени сна может существенно улучшить его глубину и эффективность.

3. НИКОГДА НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ СЕБЯ СПАТЬ

Во многих ситуациях помогает правило: "Если что-то не получилось сразу, попробуй снова и снова". Однако для сна оно совершенно не подходит. Чем больше вы будете стараться, тем меньше шансов заснуть. Если уж это не получается, то больше будет толку спокойно отдыхать, лежа в постели и просматривая телепередачи, читая или слушая музыку, чем в отчаянии ворочаться всю ночь.

4. НЕ БОЙТЕСЬ БЕССОННИЦЫ

Многие из тех, кто страдает бессонницей, укладываясь в постель, испытывают навязчивый страх перед потерей сна. Бессонница особенно страшит накануне важных событий. На самом деле одна бессонная ночь, как правило, не влияет на выполнение коротких задач, таких как переговоры, лекции, экзамены или спортивные соревнования. Только при монотонной или очень опасной работе следует беспокоиться об ухудшении своих способностей на следующий день.

5. РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Физическая нагрузка является одним из наиболее эффективных анти - стрессовых средств. Лучшее время для занятий: с 17 до 20 часов. Следует, однако, прекратить занятия минимум за 90 минут до сна.

6. УМЕНЬШИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СТИМУЛЯТОРОВ

К стимуляторам относятся кофеин, алкоголь и табак.

Обычно человек ежедневно потребляет значительные количества кофеина и содержащегося в кофе, чае, различных тонизирующих напитках и шоколаде.

Стимулирующие эффекты кофеина достигают пика через 2-4 часа после потребления.

Постарайтесь принимать кофеин - содержащие продукты не позднее, чем за 6-8 часов до сна. Никотин, содержащийся в сигаретах, обладает еще большим стимулирующим эффектом, чем кофеин. Прекращение курения может значительно улучшить сон.

Прием алкоголя также может существенно уменьшить длительность глубоких стадий сна и обусловить прерывистый, не освежающий сон.

7. ИЗБЕГАЙТЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТРАНКВИЛИЗАТОРОВ И СЕДАТИВНЫХ СРЕДСТВ

Препараты этой группы могут стать предметом злоупотребления. Жалобы на зависимость от транквилизаторов и снотворных средств часто приходится слышать от людей среднего возраста и пожилых, которые не могут заснуть без нескольких таблеток снотворного.

8. НЕ РЕШАЙТЕ ПРОБЛЕМЫ В МОМЕНТ ЗАСЫПАНИЯ

Попытайтесь решить все накопившиеся проблемы заранее или отложить их решение на завтра.

9. НЕ ЛОЖИТЕСЬ СПАТЬ ГОЛОДНЫМ ИЛИ С ПЕРЕПОЛНЕННЫМ ЖЕЛУДКОМ

Избегайте приема пищи позже, чем за 2-3 часа до сна. Старайтесь не употреблять за ужином продуктов, которые вызывают газообразование (орехи, бобовые или сырые овощи). Если Вы придерживаетесь диеты, то не ложитесь спать голодным. Съешьте легкую закуску (банан или яблоко).

10. ПЕРЕД СНОМ РЕГУЛЯРНО ВЫПОЛНЯЙТЕ ДЕЙСТВИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

Примите теплый душ или ванну за полтора – два часа до сна, это помогает расслабиться перед сном. Посвятите полчаса перед сном успокаивающим занятием, таким как чтение, прослушивание спокойной музыки или прогулка.