Здоровий сон : корисні поради та те чого слід уникати

В цій статті ми зібрали підбірку корисних порад які допоможуть вам поліпшити свою сонну рутину , а також невеличкий топік проблем пов’язаних зі сном .

Сон – це те невідмінно важливе заняття , яке займає значну частину нашого життя. Сон впливає на наше самопочуття , настрій та здоров’я упродовж всього нашого існування. Ми проводимо третину нашого життя сплячи . Але часом ми хочемо зекономити на цьому дорогоцінному ресурсі . Через сучасне суспільство , роботу , сім’ю – ми не завжди можемо приділяти достатньо уваги і часу сну . Тому давайте дізнаємося про сонні звички краще , про що не варто хвилюватися , а що є першим тривожним дзвіночком .

Перша тема про яку ми поговоримо це – нічне пробудження . Не звичайне , а саме часте і різке. Більшість людей вважають це проблемою , відхиленням , те про що варто хвилюватися . А чи це дійсно так ? Взагалі нічне пробудження (різке пробудження) – є цілком нормальним явищем . Так-що вам не варто хвилюватися , просто для прекрасного продовження сну , вам потрібно дотримуватися таких порад :

* Після нічного пробудження не піддавайтеся спокусі перевірити свій телефон.
* Порада пов’язана також з телефоном . Не перевіряйте час після пробудження . Тому-що перевіряючи час ви несвідомо починаєте підраховувати скільки часу ви спали і плюс скільки часу вам ще залишилось . Це і може призвести до миттєвого пробудження .
* Користуйтеся ліжком лише для сну та відпочинку . Згенеруйте поняття , що ліжко нестворене для роботи або чогось іншого – тільки відпочинок і сон .
* Уникайте яскравого світла після пробудження . Уникайте гаджетів та користуйтесь щільними шторами .

Виконуючи ці поради ви зможете краще заснути і мінімізувати появу безсоння після пробудження .

Ще одна важлива проблема яке хвилює багатьох це - безсоння при спробі нормально заснути ввечері . Коли ви маєте вдосталь часу для сну і намагаєтесь створити режим , але раптом ви закриваєте очі , але нічого не відбувається , приходить безсоння . Що ж робити тоді ? Лікарі рекомендують правильно готуватися до сну , ось топік порад :

1. Лягайте в один і той самий час регулярно. Регулярність важлива для багатьох звичок і порад , і в відношенні до гарного , здорового сну є обов’язковою. Лягайте в один і той самий час регулярно , так ваш організм буде автоматично готовий до сну і подальшого пробудження . Ця звичка допоможе створити вам новий графік сну . Можливо результат невід чується відразу . але через 21 день , ви вже зможете побачити перші зміни.
2. Уникайте перед сном напоїв з вмістом кофеїну. Краще замінити їх на тепле молоко або трав’яний чай.
3. Уникайте вживання алкоголю перед сном . Алкоголь допоможе вам заснути швидше , але ваша нервова система буде збудженою , і ви будете часто прокидатися. Це не допоможе вашому організму нормально відпочити і відновитися .
4. Прийміть теплу ванну або душ перед сном . Старайтеся змити з себе не лише бруд , який з’явився навпротязі дня , а й негативні думки та емоції . Очищайте розум і тіло
5. Провітрюйте кімнату перед сном . Намагайтеся підтримувати температуру підходящу саме вам , але майте на увазі , при надмірному теплу вам буде тяжко заснути , але і при надто холодній температурі вам з більшою ймовірність насняться кошмари . Старайтеся тримати баланс .
6. Уникайте їжі перед сном . Прийом їжі має бути за 2-3 години до сну . Це допоможе уникнути важкості та дискомфорту . Хоча якщо ви зголодніли і хочете поїсти , то раджу вам уникати важкої та надмірно жирної їжі.
7. Почитайте книгу . Цей прекрасний ритуал допоможе вам розслабитись і дати волю своїй фантазії .
8. Займайтесь спортом . Спортивні вправи допоможуть вам не тільки тримати ваше тіло у формі , а й покращити безліч процесів у вашому організмі , один із них виробництво мелатоніну . Для гарного сну фізичні вправи слід виконувати за 2-3 години до сну .
9. Ведіть щоденник або планер . Це допоможе вам менше хвилюватися що ви забудете щось , аналізувати помилки і складати план дня ефективно. Ритуал допоможе зменшити рівень тривожності .
10. Спить у тиші . Організуйте максимально тихе місце для сну . Не засинайте під радіо , телевізор або гаджети .
11. Змінюйте постіль раз у 2-3 тижні.
12. Підготуйте піжаму

Якщо ви дотримуєтесь режиму або не зовсім дотримуєтесь і відчуваєте себе втомленим і безсилим навпротязі дня , то тримайте ще підбірку порад для бадьорості :

* Подрімайте . Дрімайте від 20 до 45 хвилин на день , не більше щоб уникнути збою режиму сну і відпочити.
* Намагайтесь дотримуватися режиму сну.
* Правильно харчуйтесь

Цікавий факт : використання яскравого освітлення під час нічних змін допоможе вам залишатися бадьорим і зменшити сонливість . І навпаки носіння сонцезахисних окулярів може мініманізувати збадьорувальний вплив світла.

Поєднання впливу яскравого світла та його уникнення є досить важливим для нашого організму . Поєднання й уникнення світла приводить до :

1. Зменшення втоми
2. Мінімалізації помилок у роботі
3. Покращенню настрою
4. Створенню передумов для кращого сну

Успіх сонячної терапії залежить від вашого дотримання режиму .

Сподіваюсь ця стаття була вам корисна . Дякую за увагу