

Как организовать здоровый сон?

Снова этот знакомый утренний звук: будильник звонит, пора вставать. Но хочется еще полежать пять минут. Если вы тоже откладываете будильники или заводите с вечера сразу десять, чтобы проснуться наверняка, этот пост для вас. Что делать, чтобы лучше выспаться?

- Ложитесь и вставайте в одно и то же время, даже в выходные. Это помогает регулировать биоритмы.
- Ложиться спать лучше до 22 часов.
- Ставьте будильник максимально близко ко времени, когда пора вставать, тогда не будет соблазна еще поваляться.
- Попробуйте устройства и приложения, которые отслеживают активность во сне. Такие девайсы будят человека близко ко времени, когда пора вставать, но при завершённом цикле сна.
- Убедитесь, что перед сном ваша спальня темная, тихая и прохладная. Используйте шторы и беруши при необходимости.
- После пробуждения открывайте шторы и позволяйте солнечному свету проникать в комнату — это помогает организму проснуться.
- Чтобы с утра было легче просыпаться, можно запланировать приятный ритуал: освежающий душ, вкусный завтрак, кофе, йогу — все, что мотивирует встать с постели и приносит удовольствие.
- Избегайте использования телефонов, планшетов и компьютеров за час до сна. Синий свет нарушает выработку мелатонина.
- Регулярные упражнения способствуют лучшему сну, но старайтесь не заниматься спортом за 2-3 часа до сна.
- Избегайте тяжелой пищи, кофеина и алкоголя перед сном. Легкий ужин поможет вам быстрее уснуть.
- Практикуйте техники релаксации, такие как глубокое дыхание или йога, чтобы снизить уровень стресса перед сном.
- Выберите качественный матрас и подушки, которые поддерживают вашу спину и шею.