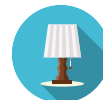


8

порад МОЗ, як поліпшити якість сну

- 1 Відмовтеся від яскравого світла.** За 1—1,5 год до того, як лягаєте спати, приглушіть світло в кімнаті або використовуйте тепле світіння нічника. Спати краще в повній темряві й тиші.
- 2 Провітрюйте спальню перед сном.** Навіть якщо на вулиці холодно — відчиніть вікно на декілька хвилин і запустіть свіже повітря в кімнату.
- 3 Уникайте ситної вечері.** Їжте не пізніше, ніж за 3—4 год до сну, проте і не лягайте спати голодними. Перед сном уникайте солодкої, гострої, жирної, смаженої їжі. Також обмежте вживання кофеїновмісних напоїв, а перед сном випийте теплої води.
- 4 Контролюйте екранний час.** Відмовтеся від гаджетів за 30—60 хв до сну. Світло від цих пристроїв заважає мозку виробляти мелатонін — гормон сну.
- 5 Одягайте для сну спеціальний комфортний одяг.** Неважливо, що ви оберете, але речі мають бути виготовленими з натуральної тканини, зручними і не містити зайвих декоративних елементів. Гудзики чи надто грубі шви створюватимуть дискомфорт під час сну.
- 6 Не забувайте про фізичну активність.** Перетворіть рух на свою корисну звичку. Чим більше фізичної активності, тим краще організм розслабляється. Проте якщо відвідуєте інтенсивні тренування, завершуйте їх за декілька годин до сну.
- 7 Започаткуйте ритуали заспокоєння.** Медитація, дихальні вправи, самомасаж, читання паперової книги тощо — ритуали, що допоможуть розслабитись і налаштуватися на якісний сон. Незадовго до сну надавайте перевагу спокійній діяльності.
- 8 Дотримуйте режиму.** За можливості лягайте спати та вставайте щодня в той самий час. Рекомендована кількість сну для здорової дорослої людини становить 7—8 год. Якщо не можете заснути протягом 20 хв, займіться чимось іншим — почитайте або послушайте заспокійливу музику. Коли відчуєте втому, вкладайтеся до сну.



Примітка. Відповідно до матеріалів МОЗ.