

Как улучшить сон

What You Can Do to Sleep Better

Make new habits for sleeping rather than simply breaking old ones. You may want to start by keeping a sleep diary to help you understand your sleep patterns and habits.

Follow these simple sleep guidelines to help you sleep better.

Keep regular hours.

- Establish a regular wake up time each day, including weekends.
- Do not take naps. If you must nap, keep it short. Nap for 15 to 30 minutes early in the afternoon.

Do not go to bed too full or too hungry.

- If you eat a heavy meal before bedtime, your stomach has several hours of work to do. If you must eat late, eat light.
- It also can be hard to sleep if your stomach is empty. If you are dieting, have a low calorie snack before bedtime.

Exercise each day but not right before bedtime.

- Heavy exercise in the late evening increases your breathing and heart rate. This interferes with relaxation.
- Schedule work outs for earlier in the day. A leisurely walk before bed is okay. Try gentle exercises like stretching or yoga to help you relax at night.

Вместо того, чтобы кардинально менять старые, выработайте новые привычки. Начните вести дневник сна, чтобы понять ваш режим и привычки, связанные со сном.

Далее перечислены простые рекомендации, которые помогут улучшить ваш сон.

Придерживайтесь распорядка дня.

- Каждый день, даже в выходные, вставайте в одно и то же время.
- Не спите днем. Если вам захочется вздремнуть, поспите, но недолго (15–30 минут после обеда).

Не ложитесь спать слишком сытым или голодным.

- Если перед сном плотно поесть, желудку придется поработать несколько часов. Если вы вынуждены есть поздно, выбирайте легкую пищу.
- На пустой желудок также может быть трудно заснуть. Если вы на диете, ешьте перед сном низкокалорийные продукты.

Делайте физические упражнения каждый день, но не перед сном.

- Интенсивные физические нагрузки ускоряют дыхание и пульс, поэтому вам будет сложно расслабиться.
- Перенесите тренировку на более раннее время. Подойдет неторопливая прогулка перед сном. Расслабиться перед сном помогут легкие упражнения, например стретчинг или йога.

Develop a bedtime routine.

- Set up a routine so your body knows it is time to go to sleep. For example, listen to some relaxing music, then read for 10 minutes, brush your teeth and go to bed.

Keep your bed as a place to sleep or have sex.

- Do not eat, write, watch TV or talk on the phone in bed.
- Keep the bedroom dark, quiet and a little cool to help you sleep.
- Use a fan or white noise machine, ear plugs or headphones to stop noises that may bother you at night.
- Do not go to bed unless you are sleepy. If you do not fall asleep after 15 to 20 minutes, get up and go to another room and do something to relax. When you feel sleepy, go back to bed.

Slow yourself down toward the end of the day.

- Do not engage in work or household chores right before bedtime. Put your duties aside at least 30 minutes before bedtime and perform soothing, quiet activities that will help you relax.
- Try a warm bath.
- Disconnect from your cell phone, laptop, tablet, TV and other devices 30 minutes or more before going to bed. The light from these devices can make it harder for you to fall asleep.

Придумайте ритуал засыпания.

- Установите порядок отхода ко сну, чтобы ваш организм знал, что пора спать. Например, послушайте расслабляющую музыку, затем почитайте 10 минут, почистите зубы и ложитесь спать.

Используйте кровать только для сна и секса.

- Не ешьте, не пишите, не смотрите телевизор и не разговаривайте по телефону в постели.
- Чтобы вам было комфортно, в спальне должно быть темно, тихо и прохладно.
- Используйте вентилятор, генератор белого шума, беруши или наушники, чтобы вас ничего не беспокоило.
- Не ложитесь спать, если не хочется. Если вы не уснули в течение 15–20 минут, встаньте, перейдите в другую комнату и сделайте что-нибудь, чтобы расслабиться. Когда почувствуете сонливость, вернитесь в постель.

Ближе к концу дня сбавляйте темп.

- Не занимайтесь работой или домашними делами перед сном. Завершайте работу как минимум за 30 минут до сна и занимайтесь спокойными делами, которые помогают расслабиться.
- Попробуйте принять теплую ванну.
- Прекращайте пользоваться мобильным телефоном, ноутбуком, планшетом, телевизором и другими устройствами за 30 минут до сна. Свет от экрана может помешать вам заснуть.

Cut down on cigarettes, second hand smoke and caffeine.

- Stimulants may affect your nerves for hours into the night.
- Avoid caffeine in the late afternoon and evening.
- Also avoid sugary, high carbohydrate foods at bedtime.

Do not drink alcohol after dinner.

- Drinking in the late evening may help you go to sleep. However, as the alcohol wears off, you may become restless and wake up early.

Get exposure to sunlight during the day.

- Open up curtains or blinds to let natural light in.
- If natural light is not available to you, talk to your doctor about using a light box.

If after following these guidelines you still struggle with getting a full night's sleep, talk to your doctor. Your doctor can recommend treatment options that are best for you.

Сократите пассивное курение, потребление сигарет и кофеина.

- Стимуляторы могут воздействовать на организм на протяжении нескольких часов.
- Не употребляйте кофеин во второй половине дня.
- Перед сном откажитесь от сладких продуктов с высоким содержанием углеводов.

После ужина не употребляйте алкоголь.

- Алкоголь иногда помогает заснуть, однако по мере ослабления его действия у вас может появиться беспокойство и вы можете проснуться раньше.

Днем проводите больше времени на солнце.

- Открывайте шторы или жалюзи, чтобы в помещение проникал естественный свет.
- Если естественный свет вам недоступен, поговорите с врачом об использовании лайтбокса.

Если после выполнения этих советов вы по-прежнему не можете полноценно выспаться, обратитесь к врачу. Он порекомендует вам оптимальные варианты лечения.