

# Как улучшить качество сна

## Совет 1: О сне по порядку

Твой сон состоит из нескольких циклов – периодов, на протяжении которых определенным образом меняется биоэлектрическая активность мозга и происходящие в организме процессы. Каждый цикл делится на 4 стадии: 1 (дрема), 2 (базовая стадия сна), 3 (глубокий «Дельта» сон) и REM-сон. Первые три стадии называют медленным сном, а REM-сон – быстрым или парадоксальным сном.

У каждой из этих стадий – своя важная роль. Поэтому очень важно, чтобы каждую ночь у тебя был качественный сон.

Примерно оценить стадийность сна можно с помощью умных часов или трекеров сна. Если ты в первый раз будешь отслеживать сон этой ночью, обрати внимание с утра на результат. Глубокий сон и REM-сон должны составлять по 20–25% от общей продолжительности сна.

Только не расстраивайся, если прямо сейчас твои показатели ниже. Мы вместе начинаем улучшать твой сон, и совсем скоро ты увидишь положительную динамику. Кроме того, трекеры сна фиксируют стадии по косвенным признакам, поэтому могут быть неточными.

Завтра расскажем тебе про каждую из фаз сна.

## Лонгрид 1

Давай немного глубже посмотрим на структуру сна. Это поможет лучше понять, сколько нужно спать, и какие процессы происходят во время сна.

Первая стадия медленного сна характеризуется медленными движениями глаз под закрытыми веками, постепенным снижением мышечного тонуса. В этот момент нас легко разбудить.

Она переходит в более глубокий сон – вторую стадию, когда мы уже почти не реагируем на внешние раздражители. Наше дыхание и пульс замедляются, тело расслабляется. Во второй стадии появляются специфические феномены на электроэнцефалограмме (ЭЭГ): К-комплексы и веретена.

В третьей стадии еще больше снижается мышечный тонус, на ЭЭГ возникают высокоамплитудные низкочастотные дельта-волны, поэтому эта стадия еще называется дельта-сном.

Следующий за ним REM-сон получил свое название от аббревиатуры слов «Rapid Eye Movements» (быстрые движения глаз). В этой стадии у человека под закрытыми веками «бегают» глазные яблоки, возникает максимальное снижение тонуса мышц – тело оказывается парализованным. В этой стадии человеку снятся сны.

Определенная последовательность смены стадий сна (1-2-3-REM-сон) образует цикл сна, длительность которого составляет от 1,5 до 2 часов. После полного цикла сна обычно следует небольшое пробуждение (обычно оно даже не доходит до сознания), после чего цикл повторяется. Обычно за ночь последовательно проходят 3-5 циклов сна. При этом в первых двух циклах больше выражена 3-я стадия сна, а в последующих 2-3 циклах больше REM-сна.

Обычно представленность стадий сна в течение всей ночи такова: 1 стадия - 2-5%, 2 стадия – 40-50%, 3 стадия – 20-25%, REM-сон – 20-25%.

Для нормального функционирования организма важны все стадии и их последовательная смена – циклы. Но наиболее важными стадиями являются 3 стадия (глубокий дельта-сон) и REM-сон. В дельта-сне происходит активное накопление энергии, восстановление работы органов и систем организма, продукция различных гормонов, включая гормон роста и тестостерон. В REM-фазе происходит обработка накопленной за день информации и формирование долговременной памяти.

Для определения всех четырех стадий сна требуется проведение полисомнографии. В отличие от полисомнографии, фитнес-трекеры могут определять только три стадии: поверхностный (объединяет первую и вторую стадии сна), глубокий (дельта-сон) и REM-сон, притом с погрешностями.

## Совет 2: Глубокий сон

Глубокий сон отвечает за наше физическое восстановление. Во время этой стадии наш организм направляет «внимание» внутрь себя, проверяет и восстанавливает работу внутренних органов и систем, активизирует иммунитет, очищает мозг и организм в целом от метаболитов.

Если объем твоего глубокого сна ниже нормы, скорее всего, ты будешь чувствовать себя уставшим даже после 8 часов сна. Вот несколько советов для улучшения глубокого сна:

- отказаться от кофеиносодержащих напитков и продуктов после полудня
- соблюдать режим сна и бодрствования
- регулярно заниматься физической нагрузкой
- не переедать перед сном
- не использовать смартфон, планшет, ноутбук за 1-2 часа до сна

## Лонгрид 2

Если рассмотреть стадию глубокого сна на энцефалограмме, мы увидим медленные волны (дельта-ритмы). При этом внешние импульсы практически не проходят в центральную нервную систему. Мы, по сути, почти недоступны для внешнего мира, нас крайне сложно разбудить в эту стадию сна.

С точки зрения эволюции и выживаемости вида, мы максимально уязвимы в это время, так как не можем заметить опасность и защититься. Притом глубокий сон жизненно важен! И если бы в ней не было ценности, эволюция просто бы вычеркнула глубокий сон за ненужность.

В стадии глубокого сна активизируется гормон роста. Именно поэтому говорят, что дети растут во сне. Взрослый человек уже, конечно, не растёт, но благодаря глубокому сну восстанавливается мышечная ткань после нагрузки, заживают раны.

В этой стадии наблюдается пик активности иммунных клеток, а ещё активизируется лимфатическая система мозга, отвечающая за выведение из мозга опасных белков, которые провоцируют развитие деменции. Люди, которые регулярно спят менее 6 часов (при их норме 7-8 часов), болеют в 4 раза чаще, чем те, кто не испытывают дефицита сна.

Во время глубокого сна снижается артериальное давление и замедляется сердцебиение, организм максимально расслабляется и отдыхает.

Глубокий сон должен занимать 20–25% от общего времени сна. Тогда все восстановительные процессы успевают завершиться, и мы просыпаемся полными сил, сохраняя бодрость большую часть дня.

## Совет 3: Парадоксальный сон

Как уже упоминалось, REM-сон получил свое название от сокращения Rapid Eye Movement (Быстрое Движение Глаз). Во время этой стадии наши глазные яблоки быстро движутся под закрытыми веками, хотя мы крепко спим.

В быстром сне происходит наше умственное и эмоциональное восстановление. Информация, которую мы получили за день, сохраняется в долгосрочную память или стирается за ненужностью. Закрепляются ранее освоенные навыки и умения. А ещё мы отделяем прошедшие события от их эмоциональной окраски. Именно поэтому утром нам проще принимать взвешенные решения.

Длительность REM-сна увеличивается в последние, предутренние циклы сна. Если REM-сна недостаточно или он чем-то часто прерывается, **то страдает умственное восстановление**. На следующий день тебе будет сложнее сконцентрироваться, запомнить нужную информацию, избежать ошибок.

Кстати, первые враги REM-сна – это алкоголь и неоправданное применение седативных препаратов.

## Лонгрид 3

REM-сон является по-настоящему парадоксальным явлением. Мы крепко спим, но наши глазные яблоки быстро двигаются под закрытыми веками. Это можно рассмотреть, если понаблюдать за спящим человеком. Особенно много REM-сна у младенцев, которым сны снятся до 6 часов в сутки.

Мозг во время быстрого сна очень активен, **при этом** наше тело парализовано, за исключением глазных яблок. Это важная способность тела, обеспечивающая нам безопасность в течение ночи. Кто знает, что оно вытворяло бы? Ведь именно в этот период нам снятся сны.

Активность мозга в быстром сне настолько бурная, что, глядя на энцефалограмму, можно подумать, что человек бодрствует. Но наш мозг отнюдь не отдыхает, а занят крайне важной работой. Он раскладывает по полочкам всю полученную за день информацию, что-то перекладывает в долгосрочную память, а что-то удаляет.

Дефицит быстрого сна очень сильно сказывается на нашей способности запоминать новое, уровне внимания, скорости принятия решений и даже креативности. Продуктивность людей с регулярным недосыпом на 40% ниже нормы. Работа или учеба допоздна, может, и выглядит, как верх трудолюбия, но по факту она снижает твою эффективность на следующий день.

Также во время REM-сна наш мозг отделяет события, которые произошли за день, от тех эмоций, которые мы испытывали в моменте. Поэтому мы помним событие, но уже не испытываем такой же сильной радости или злости. Это отличная помощь нашей нервной системе, чтобы разгрузить ее.

У REM-сна есть особенность: он присутствует в каждом цикле сна, но наибольший его объем приходится на последние циклы.

## Совет 4: Сколько нужно спать?

Средняя норма сна составляет 7-9 часов, но индивидуальная может быть от 4 до 12 часов. Короткоспящими называются люди, которым нужно меньше 7 часов сна в сутки. Например, Наполеон спал 4 часа. Длинноспящим людям нужно более 9 часов. Известным «соней» был Эйнштейн, который спал 10-11 часов.

Если человек спит меньше положенной ему нормы, то его организм не восстанавливается. Более того: у хронически недосыпающих достоверно растет смертность! Если же длительность сна сильно возрастает, то это тоже может свидетельствовать о неблагополучии и каких-то заболеваниях, снижающих качество сна (из-за снижения качества его и становится больше, чтобы компенсировать ухудшение).

Чтобы спать необходимое количество часов сна, нужно оставлять себе небольшой запас времени на засыпание. Например, ты хочешь проспать 8 часов, а вставать тебе в 6 утра. Если ты окажешься в кровати в 10 вечера, то минут 15 уйдет на засыпание. А может, или ночью придется встать на 5 минут, чтобы проверить ребенка или сходить в туалет. Все это уменьшает время сна. И вот уже вместо 8 часов осталось 7, 5. Поэтому отправляйся спать с запасом в 15–20 минут.

## Лонгрид 4

Откуда появилась информация про 7-9 часов сна в сутки, необходимые большинству людей на планете? Ученые проводили несколько исследований. Например, в прошлом веке несколько добровольцев спустились в пещеру, в которую не проникал дневной свет. Они не взяли с собой часов. То есть их ничего не ориентировало, кроме собственных внутренних ритмов.

Они не знали, какое сейчас время суток, сколько времени прошло с момента пробуждения. Добровольцы сообщали ученым о том, что собираются спать или проснулись, через специальный телефон. Тогда впервые было подтверждено наличие наших внутренних циркадных ритмов, которые синхронизируют весь наш организм, все системы жизнедеятельности. А также появилось понимание, сколько сна нам требуется, когда нас не отвлекают важные дела и не мешают внешние факторы.

Еще ученые провели исследование, показывающие взаимосвязь между продолжительностью сна и уровнем смертности. Его результаты показали, что с увеличением времени сна снижается уровень смертности, однако после 9 часов сна уровень смертности снова начинает расти. Такой рост может быть связан с тем, что люди с серьезными заболеваниями больше времени проводят во сне, потому что организм обессилен болезнью.

Подобные исследования стали основой для определения тех самых 7–9 часов сна. При этом не пугайтесь, если в какие-то дни вам хочется поспать немного дольше обычного. Возможно, у вас период высокой физической или умственной активности, и организму требуется чуть больше восстановления.

Также не можем не отметить, что есть короткоспящие люди, которым достаточно 4–5 часов сна для полноценного функционирования организма. Но их менее процента от всего населения Земли. Причислять себя к таким людям нужно с большой осторожностью, потому что неоправданный недосып может проявить себя не сразу, а по истечении нескольких лет.

## Совет 5: Гормон сна и темнота

Насколько темно в комнате, в которой ты спишь? Полная темнота важна для выработки гормона сна – мелатонина, который в свою очередь помогает нам легко заснуть и крепко спать всю ночь. Вечером выключи свет в комнате для сна и посмотри на свою ладонь на расстоянии вытянутой руки.

Если ты видишь только ее контур, все в порядке – в твоей комнате достаточно темно. Если ты можешь разглядеть линии на ладони, нужно больше затемнить комнату. Возможно, тебе нужны блэкаут-шторы.

## Лонгрид 5

Ряд ученых считает, что когда-то у предков человека был «третий глаз» (или его подобие) на макушке, как у некоторых рептилий. Он помогал определять время суток по уровню освещенности. Со временем он ушел в глубь головного мозга и превратился в шишковидную железу, которая по-прежнему сигнализирует нашему организму о наступлении ночи посредством выработки гормона сна мелатонина.

Как же эта шишковидная железа определяет время суток? Ведь она скрыта под слоями костной ткани, кожи... Это железа связана с сетчаткой наших глаз. Именно так в нее поступает информация о свете или темноте.

Роль гормона мелатонина сложно переоценить. По сути, он дирижирует нашими циркадными ритмами, переводя органы на ночной режим, обеспечивает синхронную работу гормональной системы, обмен веществ. Мелатонин – это антиоксидант, замедляющий процесс старения нашего организма.

При всей его важности, недополучить этот гормон очень легко. Он вырабатывается только в темноте, поэтому воздействие естественного или искусственного света снижает или полностью блокирует выработку мелатонина. Пик выработки мелатонина у человека с обычным режимом дня (не работающего в ночную смену или посуточно) приходится на 22:00-2:00. Если в это время ты еще не спишь, ты теряешь значительную часть пользы, которую несет в себе этот гормон.

С возрастом выработка мелатонина сокращается. Поэтому многие люди старшего поколения испытывают сложность с засыпанием и поддержанием сна на протяжении ночи.

Есть несколько простых шагов, чтобы взять максимум от мелатонина:

- За полтора-два часа до сна приглуши свет в доме. Это даст сигнал организму о скором приближении ночи.
- В дневное время находишься на улице хотя бы час.
- Обеспечь темноту в спальне.
- Не принимай препараты мелатонина без совета врача. Они эффективны только в определенных случаях. В остальных могут принести больше вреда, чем пользы.

Присутствие ночника в спальне допустимо, если вам это комфортно.

## Совет 6: Кофеин против сна

То, что кофеин не лучший друг хорошего сна, понимают все. Однако многие из нас продолжают пить чай или кофе до самого вечера, а потом удивляются, почему с утра нет бодрости и срочно нужна еще чашечка кофе или две. Все дело в том, что кофеин долго выводится из нашего организма.

Если в 4 вечера ты выпил чашку кофе или чая, в которой содержится 200 мг кофеина, то к 10 вечера в твоём организме все еще будет половина этой дозы. А значит, тебе может быть сложно заснуть или

погрузиться в глубокий сон. Ты просто не сможешь хорошо восстановиться. Оставь кофе и чай для утра, а после полудня переходи на напитки без кофеина.

## Лонгрид 6

За желание спать среди прочего отвечает вещество аденозин. Оно накапливается в организме в течение дня и к вечеру достигает своего максимума. В этот момент нам легче всего погрузиться в сон. Однако есть вещество, которое перебивает сигнал ко сну, отправляемый аденозином. Это вещество – кофеин.

Кофеин и аденозин воздействуют на одни и те же рецепторы, расположенные на мембранах нервных клеток. И как только в организм поступает кофеин, он просто не дает тебе получить сигнал об усталости, обманывая твой мозг, заставляя думать, что сил еще много.

После употребления кофеин еще многие часы циркулирует в нашем организме, не давая тебе заснуть или погрузиться в глубокий сон. Наутро ты не ощущаешь бодрости и снова тянешься к чашечке кофе, чтобы прийти в себя. Получается замкнутый круг.

В какой-то момент все может пойти так далеко, что без регулярного приема кофеина на протяжении всего дня ты не сможешь поддерживать нормальный уровень активности.

При этом воспринимать его как абсолютное зло не стоит. Просто подходи осознанно к его употреблению. После полудня переходи на напитки без кофеина, а если нужно немного взбодриться среди дня, используй альтернативные источники, например, фрукты с высоким содержанием витамина С, или устрой небольшую прогулку на свежем воздухе.

## Совет 7: Температура сна

Температура в комнате для сна должна быть 16–24 градуса. Для засыпания и поддержания сна твоему организму нужно понизить температуру тела. А сделать это в жаркой комнате очень сложно. Если боишься замерзнуть, лучше используй одеяло.

В таком случае ты оставляешь себе возможность самостоятельно регулировать температуру. Например, во время сна ты можешь раскрыться, при этом даже не проснувшись.

## Лонгрид 7

Ты уже знаешь, что спать лучше в прохладной комнате. Почему так? Во время бодрствования температура нашего тела выше, чем во время сна. Во время сна же многие процессы жизнедеятельности в организме замедляются. Тело понижает температуру, чтобы сохранить энергию. Такое понижение температуры является сигналом для мозга к засыпанию. Если в спальне

прохладно, это помогает нашему телу быстрее понизить температуру. Самая низкая температура около 4–5 утра, дальше она начинает повышаться, что плавно готовит нас к пробуждению.

Кроме того, считается, что сон в прохладной комнате помогает снизить уровень стресса, улучшает метаболизм, усиливает антиоксидантные свойства мелатонина.

Важно не уходить в крайности. Сон при температуре ниже 16 градусов может создать дискомфорт. Найди комфортную для себя температуру в диапазоне 16–24 градусов.

Подбери одежду для сна и одеяло таким образом, чтобы можно было комфортно регулировать температуру.

## Совет 8: Кровать только для сна и секса

Если в одну из ночей у тебя не получилось быстро заснуть, и ты уже 15 минут ворочаешься в постели, лучшим решением будет перестать стараться. Встань и переключись на какое-то спокойное занятие, например, почитай книгу, разложи вещи в шкафу или разбери стопку документов.

Главное - не оставаться лежать в постели. Как только ты почувствуешь сильную сонливость, сразу возвращайся назад в кровать. Очень важно, чтобы постель ассоциировалась именно со сном, а не с долгими попытками уснуть.

## Лонгрид 8

Наш мозг очень любит последовательные понятные алгоритмы. Как только что-то повторилось несколько раз, это быстро становится привычкой. Если у тебя случаются периоды долгого засыпания, очень важно не перевести это в привычку. Именно поэтому важно не оставаться в постели, если не удалось заснуть в течение 15 минут.

Чем дольше ты ворочаешься в кровати, смотришь на часы и считаешь, сколько тебе осталось спать, тем больше ты раздражаешь нервную систему. А это совсем не помогает заснуть. Если такие эпизоды повторяются каждую неделю, нужно разбираться в причинах. Но пока ты этим занимаешься, важно не создать ассоциацию для мозга «кровать = бессонница». Кровать должна быть для сна.

Итак, если прошло уже 15 минут, а сна ни в одном глазу, встань с кровати и займись чем-нибудь спокойным, может даже занудным. Вот несколько идей:

1. Почитай спокойную книгу.
2. Составь список дел на следующий день.
3. Разбери документы, которые давно требуют порядка.
4. Сделай заготовки на следующий день для завтрака или обеда.
5. Подготовь одежду на завтра или собери спортивную сумку для тренировки.
6. Помедитируй.
7. Если тебя тревожат мысли о невыполненных делах, сделай краткий план на ближайшие дни, чтобы обрести чувство контроля и спокойствия.



8. Наведи порядок в шкафах.

## Совет 9: Водные процедуры

Прими горячую ванну или душ минут за 20 сна. Только убедись, что у тебя нет противопоказаний к этому. Твой организм прогреется и запустит режим охлаждения, а это является сигналом для мозга о подготовке ко сну. И ты уже скоро почувствуешь сонливость.

## Лонгрид 9

Мы уже говорили о том, для засыпания и поддержания сна твое тело должно понизить температуру. Прохлада в спальне поможет с этим, так же, как и горячая ванна или душ перед сном. Все дело в том, что наш организм всеми силами стремится поддерживать определенную температуру тела в течение дня.

Когда температура тела выше нормы, запускается процесс охлаждения, увеличивается теплоотдача. Этот же процесс запускается в теле перед засыпанием. Поэтому после горячей ванны нам вскоре хочется спать.

Этот же процесс действует и в обратном направлении. Если ты принимаешь холодный душ, то запускаешь теплопродукцию, который согревает нас и увеличивает активность внутренних процессов, давая заряд бодрости.

Кстати, после интенсивной тренировки мы бы скорее всего тоже засыпали, но уж слишком возбуждена наша нервная система. Она и не дает нам ощутить сонливость.

## Совет 10: Ритуал перед сном

Придумай ритуал перед сном. Это может быть последовательность из нескольких расслабляющих действий, которые будут плавно подводить твой мозг к тому, что скоро нужно спать. Например, это может быть принятие теплого или горячего душа, составление плана на следующий день, чтение, обсуждение прошедшего дня с членами семьи.

## Лонгрид 10

Почему ритуал перед сном важен? Нашему мозгу очень нравится следовать знакомым сценариям, так ему проще не тратить много энергии на неизвестность. Наш мозг вообще любит путь наименьшего сопротивления. А еще это отличный способ расслабления.

Ритуалы перед сном очень часто используют родители маленьких детей. Это помогает настроить малыша на скорое засыпание и избежать протеста. Если ребенка вдруг посреди игры выдернуть и заставить ложиться спать, он будет сопротивляться.

Не потому, что непослушный, а потому, что нервная система не успела замедлиться, она все еще в процессе активной деятельности. Именно поэтому сказки перед сном, колыбельные – это идеальный способ плавно переключить мозг с активного режима на замедление и расслабление.

Конечно, у взрослого человека нервная система более зрелая, чем у ребенка, но даже ей нужно время на торможение после активного дня.

Вот несколько советов, как организовать своей ритуал перед сном:

- Выбирай спокойные виды деятельности, не вызывающие у тебя раздражения или излишнего эмоционального всплеска.
- Ритуал не обязательно должен быть длинным, но лучше, если это будет набор из нескольких действий, например душ – подготовка одежды на завтра – чтение перед сном.
- Ритуал должен повторяться изо дня в день, чтобы стать привычкой, но время от времени можно менять его наполнение.
- Ритуал лучше выполнять при неярком свете. Это будет дополнительной подсказкой мозгу о приближающемся сне. Только убедись, что приглушенный свет позволяет тебе безопасно заниматься выбранными делами.

Так же, как мозг любит все знакомое и понятное, он противится новшествам. Поэтому введение ритуала перед сном в первые дни может вызывать внутренний протест. Но уже через неделю-две это войдет в привычку, и мозг будет с удовольствием следовать привычной рутине.

## Совет 11: Позы для сна

Влияет ли поза, в которой мы спим, на качество сна? - Конечно. Существует ли идеальная поза для сна? - Нет. Вот так все запутанно, но в то же время просто. Спишь ли ты на спине, на боку или на животе – все равно, главное, чтобы было удобно.

## Лонгрид 11

Все люди на планете спят в разных позах. К сожалению или к счастью, у каждой позы для сна есть свои плюсы и минусы. Или все-таки нету?

### НА СПИНЕ

Именно в этой позе чаще всего возникает храп из-за западения языка. Так что храпунам спать на спине, пожалуй, не стоит.

### НА ЖИВОТЕ

В Интернете можно найти информацию, что при положении на животе появляется неестественный прогиб позвоночника. Во-вторых, лицо якобы сильно прижимается к подушке, и появляются морщины.

На самом деле это не так! Никаких причин, чтобы отказываться от позы на животе, у вас нет.

#### НА БОКУ

Если при отдыхе на боку мы всем весом наваливаемся на одну руку, она затекает, нарушается кровообращение и иннервация. И... это единственный недостаток сна на боку. Но его легко исправить, если выдвинуть плечо, на котором спишь, немного вперед, или положить руку под подушку.

Нужно ли менять привычную позу для сна? Если вы здоровы, и вам удобно спать в конкретной позе – то спите на здоровье и не слушайте тех, кто говорит, что это вредно.

## Совет 12: Выбираем подушку

Удобно ли тебе спать на твоей подушке? Обрати внимание с утра, не затекает ли у тебя шея после ночного сна, не появляется ли отечность в носу или горле, высыпания на коже. Все это может указывать на неправильно подобранную подушку.

В продаже есть много видов подушек, точно есть из чего выбрать. Обрати внимание на следующие моменты: чистота наполнителя (неважно, естественный он или искусственный), высота подушки, срок ее службы.

## Лонгрид 12

Подушка – это не просто спальная принадлежность, это предмет личной гигиены. Поэтому относиться к ее выбору нужно ответственно. От ее качества зависит не только твой сон, но и многие аспекты здоровья.

Вот несколько основных критериев при выборе подушки и уходе за ней.

#### НАПОЛНИТЕЛЬ

Внутри подушки может быть перо или пух домашних птиц, овечья или верблюжья шерсть, бамбук, латекс, пена, лузга и даже шелк. Тут можешь опираться на собственные предпочтения, но учитывай некоторые особенности. Наполнители натурального происхождения требуют тщательной обработки со стороны производителя, чтобы убрать микроорганизмы и органику, которые могли остаться на пухе или перьях. Внимательно смотри на бирку, ищи информацию о степени обработки.

#### ПЛОТНОСТЬ И ВЫСОТА

Слишком объемная плотная подушка создаст дополнительное напряжение в шее, провоцирует отеки, головную боль. Для тех, кто спит на боку, обычно подходят подушки высотой 12-15 см. Спящим на животе или на спине лучше подходят подушки 8-12 см высотой.

#### УХОД

Подушки с любым наполнителем необходимо время от времени стирать или сдавать в химчистку. Изучи рекомендации по чистке на ярлыке. Если за подушкой не ухаживать, то скорее всего со временем ты будешь спать в окружении микроорганизмов и пылевых клещей, которые прекрасно размножаются в наших теплых, уютных, пропитанных потом (его частицы попадают в наполнитель) подушках.

Ночью мы потеем, так организм осуществляет терморегуляцию. К сожалению, наволочки недостаточно, чтобы остановить проникновение пота в наполнитель наших подушек.

Химчистка или стирка обязательны хотя бы раз в полгода для всех типов наполнителей. Но подушек с натуральных пухом или пером это касается в первую очередь. Этот наполнитель сам по себе уже прекрасная среда для зарождения новой жизни. И если ты по каким-то причинам предпочитаешь его, то относись к чистке с особой серьезностью. Такое ночное соседство чревато аллергией, высыпаниями на коже и даже астмой.

## Совет 13: Экраны перед сном

Что последнее ты видишь перед сном? Если это экран смартфона, планшета или ноутбука, у твоего сна есть серьезная помеха. За час-полтора до сна нужно отказаться от их использования, так как это влияет на скорость засыпания и на качество самого сна. Если это уже вошло в привычку, начинай двигаться небольшими шагами. Например, уже сегодня вечером убери смартфон за 5 минут до сна и прочти несколько страниц печатной книги.

## Лонгрид 13

Экраны смартфонов или планшетов стали неотъемлемой частью нашей жизни. Редко какая активность обходится без них. И все же время перед сном нужно проводить без использования экранов. Тому есть 2 причины.

Во-первых, экраны излучают цвет синего спектра, который значительно снижает выработку мелатонина. Даже если ты находишься в полной темноте, света от маленького смартфона достаточно, чтобы выработка мелатонина снизилась. У современных смартфонов есть ночной режим, но он не спасает нас от «во-вторых».

Во-вторых, использование экранов — это активная мозговая деятельность. Ты все время принимаешь решения, куда нажать, какое приложение открыть, получаешь новую информацию, которая вызывает разные эмоции. Все это возбуждает нервную систему.

Сниженный мелатонин и возбужденная нервная система сильно влияют на скорость твоего засыпания. И даже если уснуть удалось более-менее быстро, скорее всего страдает твой глубокий сон. Ты просто не сможешь быстро перейти от поверхностного сна к глубокому и потеряешь часть важного этапа ночного восстановления.

Найди себе альтернативное занятие без участия смартфона или планшета. Начни с 5 минут перед сном и постепенно увеличивай это время. Создавай новую привычку или ритуал перед сном.

## Совет 14: Дружба сна и спорта

Если ты активно занимаешься спортом, планируй тренировку так, чтобы она заканчивалась минимум за 4 часа до сна. Так твоя нервная система успеет замедлиться, а уровень кортизола, который поднимается во время активных занятий, успеет снизиться. Все это совместно с приятной усталостью поможет тебе скорее заснуть и крепче спать ночью.

## Лонгрид 14

Возможно, тебе известно, что Леброн Джеймс, Роджер Федерер, Хусейн Болт, Криштиану Роналду спят по 9-10-11 часов ежедневно? Для них сон не менее важен, чем тренировки. Наши мышцы, связки, суставы не просто отдыхают ночью: они восстанавливаются, заживают микротравмы, формируется мышечная память.

Фаза REM-сна позволяет консолидировать новые навыки и усилить прогресс. Недосып же увеличивает риск травм, приближает усталость, ухудшает кислородный обмен. Конечно, если ты не в спорте больших достижений, тебе не нужно спать сверх своей нормы. Но даже для прогресса в любительских тренировках необходим полноценный отдых.

И конечно же спорт влияет на сон. Есть несколько исследований, показывающих, что тренировки способствуют длительному и глубокому сну. 150 минут умеренных тренировок в неделю улучшают качество сна на 50% (данные исследования, опубликованного на National Library of Medicine в 2017 году). Здоровая физическая усталость после активного дня позволяет быстрее заснуть. Тренировки расходуют вырабатывающийся в течение дня кортизол, а значит к вечеру он будет на низком уровне. Однако, если ты пойдешь на пробежку в 9 вечера, то наоборот разгонишь выработку кортизола в крови прямо перед сном, и он просто не даст тебе потом нормально выспаться.

Если нет возможности заниматься спортом в первой половине дня, спланируйте тренировку так, чтобы она заканчивалась минимум за 4 часа до сна.

## Совет 15: Дневной сон

Стоит ли спать днем? У дневного сна, как у медали, две стороны. Если после дневного сна ты отлично спишь ночью, то такая небольшая дневная перезагрузка – это хороший способ подзарядиться

энергией, переложить новые знания в долгосрочную память. Однако, если после дневного сна появляются проблемы с засыпанием или ночными пробуждениями, то лучше отказаться от него.

## Лонгрид 15

Примерно после 3-6-летнего возраста человеку не нужен дневной сон. Но какой же он привлекательный, особенно после плотного обеда! Правда, часто после дневного сна чувствуешь себя хуже, чем до него... Вот несколько советов, как организовать дневной сон, чтобы он был во благо, а не во вред.

Если ты полноценно спишь ночью, тебе не нужен дневной сон. Он с высокой долей вероятности собьет твой режим. Если ты располагаешь временем, лучше просто устрой себе спокойный час и почитай книгу. Это поможет организму сделать небольшую перезагрузку в течение дня.

Однако, если у тебя период повышенной умственной активности, тебе будет полезен power-nap. Это короткий дневной сон на 10–15 минут. Он поможет рассортировать часть знаний, которые ты получил за день, и освежить твоё восприятие. Только ставь будильник и не поддавайся соблазну продлить сон. После 20 минут наступает инерция сна, проснуться будет крайне сложно, а состояние будет разбитым.

Если ты длительное время вынужденно спишь менее 6 часов ночью, например, из-за срочных задач или иных обстоятельств, добери отдых дневным сном (1–1,5 часа). Это не полноценная замена. Но при недосыпе у тебя страдает фаза REM-сна, ты недостаточно восстанавливаешься. Дневной сон позволит хоть немного это компенсировать. Однако помни, что дневной сон должен заканчиваться позже, чем за 6 часов до начала ночного сна. Все же качество ночного сна мы ставим в приоритет.

## Совет 16: О совах, жаворонках и не только

Часто мы списываем нежелание просыпаться рано на свой хронотип, причисляя себя к совам. Не всегда это соответствует действительности. Чтобы правильно определить свой хронотип, пройди несложный тест Хорна-Остберга. Возможно, ты вовсе не сова, а голубь, который когда-то сбил свои ритмы.

## Лонгрид 16

Существуют ли совы и жаворонки?

Это не миф. Действительно, есть несколько хронотипов людей. Помимо сов и жаворонков есть еще и голуби. Это такой средний хронотип, который максимально близок к суточным ритмам нашей планеты.

Предполагается, что существование разных хронотипов обусловлено необходимостью выживания наших далеких предков. Кто-то должен был бодрствовать в то время, когда остальные соплеменники спят, и охранять племя от хищников.

И правда, у представителей разных хронотипов по природе разный режим дня. То есть внутренние биоритмы части людей идут с опережением или с опозданием по отношению к внешним ритмам. И этим людям сложно спать и бодрствовать «как все». В идеале, конечно, построить режим по своему хронотипу. Ну тут кроются 2 проблемы.

Первая заключается в том, что мы часто неправильно определяем свой хронотип. Например, мы считаем человека, который встает в 7 утра, жаворонком. Но вполне возможно, что это голубь! Или, например, человек, который с трудом просыпается на работу в 8 утра, автоматически причисляет себя к совам. Но на самом деле может быть все тем же голубем, который просто сбил свои внутренние биоритмы постоянным недосыпом.

Согласно исследованиям, совы и жаворонки суммарно составляют всего 5-7% от общего населения. То есть большая часть людей имеют как раз тот самый усредненный хронотип, который совпадает с внешним течением времени.

Вторая проблема кроется в том, что наше общество заточено на режим жаворонка или голубя. Детские сады открываются с 7 утра, школа с 8, работа в лучшем случае с 9 утра... Истинным совам очень несладко. Они вынуждены вставать очень рано, а вот уснуть раньше у них не выходит. Отсюда выходные, в которые совы спят до обеда, потом бодрствуют до глубокой ночи.

Если ты веришь, что относишься к тем самым 5-7% с выраженным сдвигом биоритмов, и это мешает твоей жизни, то у нас хорошая новость. Ученые-генетики выяснили, что за режим сна-бодрствования на 50% отвечает генетика, на 3% - возраст, а на 47% - внешние факторы и привычки. Это значит, что есть шанс хотя бы немного адаптировать хронотип под твои повседневные нужды. Главное делай это постепенно!

## **Совет 17: Что не так с искусственным мелатонином?**

Если ты по собственному решению принимаешь препараты мелатонина, то нашим советом будет – свериться с врачом. Мелатонин – это лекарство, а относиться к приему препаратов стоит серьезно.

### **Лонгрид 17**

Мелатонин — это гормон сна, темноты, ночи. Это вещество, которое вырабатывается нашей шишковидной железой с наступлением темноты. Оно позволяет нам погрузиться в сон и меньшей степени помогает поддерживать его на протяжении ночи.

Сейчас на рынке много препаратов искусственного мелатонина под разными брендами. В отличие от многих других препаратов для сна, мелатонин не является рецептурным. И это часто вводит в заблуждение, что его прием абсолютно безопасен. Но это далеко не так.

Так в чем же проблема самостоятельности с приемом мелатонина?

Во-первых, положительный эффект препаратов мелатонина на больных бессонницей не имеет подтверждения. Даже если пациент уснул после приема препарата, искусственный мелатонин не поможет поддержать продолжительность сна, и скорее всего быстро наступит пробуждение.

Во-вторых, наш природный мелатонин вырабатывается в объеме около 30 мкг в сутки. Дозировка в таблетке - 3 мг и выше. То есть несоизмеримо больше! Так что вопросы здесь есть...

В-третьих, сейчас есть ряд [исследований](#), показывающих, что бесконтрольный прием препаратов мелатонина у детей и подростков оказывает влияние на их половое созревание.

Стоит ли внести препараты мелатонина в черный список? Точно нет. Под контролем врача препарат может стать помощником в решении таких проблем, как циркадные нарушения (джетлаг, ночные смены) и возрастное снижение выработки мелатонина. Обычно оно начинается после 55 лет.

Мы в свою очередь рекомендуем не принимать препараты без обсуждения с врачом.

## Совет 18: Когда нужен врач?

Многие проблемы со сном можно решить через правильную гигиену сна и режим дня. Но в этих трех случаях мы рекомендуем тебе обратиться к врачу, чтобы получить квалифицированную помощь и избежать осложнений в будущем: храп (особенно, если ты знаешь, что он сопровождается остановками дыхания во сне), синдром беспокойных ног, бруксизм.

## Лонгрид 18

Большинство сложностей со сном можно решить путем следования правилам гигиены сна и выстроив режим дня. Но есть случаи, когда обращение к медику поможет избежать очень печальных последствий.

1. Храп — это не просто звуковая помеха. Более 30% случаев храпа у взрослых сопровождаются обструктивным апноэ сна — нарушением дыхания во время сна. При этом может происходить 200–500 остановок дыхания за ночь продолжительностью от 10 секунд до минуты и более. При тяжелом апноэ человек суммарно не дышит около 3-6 часов за ночь. Представляешь? Такое нарушение в разы увеличивает риск развития инсульта и инфаркта, а также ухудшает прогноз в течение других заболеваний.

2. Синдром беспокойных ног. Это когда в состоянии покоя, особенно перед сном, хочется шевелить ногами, чтобы избавиться от неприятных ощущений. Эти ощущения могут вызывать сильную бессонницу, так как не дают уснуть.



3. Бруксизм - скрежет во сне зубами. Ну, во-первых, ты портишь свои зубы. Во-вторых, ты не спишь полноценно.

Хорошая новость в том, что современная медицина умеет решать все три проблемы. Нужно просто не затягивать с обращением к сомнологу.

## Совет 19: Идеальное место для сна

Организуй свою спальню так, чтобы она стала идеальным местом для идеального сна. Отнесись к этому серьезно. Вот 3 основных момента, на которые нужно обратить внимание: температура (да, мы про нее уже писали, убедись, что ты не спишь в жаре или холоде), темнота и отсутствие предметов, которые отвлекают от отдыха.

## Лонгрид 19

Если ты хочешь улучшить свой сон, начни со спальни. Есть 3 основных момента, на которые стоит обратить внимание.

В первую очередь это температура в комнате. Идеальная температура для сна 16–24 градуса. Протестируй наиболее комфортный для себя температурный режим, но помни, что все же в комнате должно быть прохладно. Чтобы погрузиться в сон и поддерживать его на протяжении ночи, организму необходимо понизить температуру тела. Прохлада в спальне как раз с этим помогает.

Дальше задание посложнее. Создай темноту в спальне. Купи блэкаут-шторы, убери электронные часы, экран которых светиться всю ночь. Мелатонину нужна темнота.

Ну и последнее: оставь спальню только для сна и секса. Наш мозг очень любит стандартные сценарии, ему так проще. Если ты привыкнешь работать в постели, не удивляйся, что расслабиться и запустить алгоритмы засыпания в том же месте твоему мозгу будет непросто.

Если твое спальное место находится не в отдельной комнате, постарайся расчистить отдельное пространство для сна. Это уже поможет мозгу воспринимать постель более изолированно от остальных зон и связанных с ними активностей

## Совет 20: Сон при сменном графике

Если ты работаешь по нестандартному графику, например ночами или по расписанию другого часового пояса, практически невозможно придерживаться желаемого режима дня. Однако можно искусственно создать себе необходимые условия для сна и бодрствования. Помни, что спать нужно в полной темноте, даже если твой ночной сон приходится на светлое время суток. А во время бодрствования необходимо получать достаточно дневного света, чтобы не сбивать биоритмы.

## Лонгрид 20

Людам со сменным графиком работы, ночными дежурствами или работающим в часовом поясе, отличном от места их проживания, чрезвычайно сложно соблюдать постоянный режим сна-бодрствования.

Люди с подобным графиком имеют более высокие риски бессонницы и развития серьезных заболеваний. Именно поэтому им нужно приложить дополнительные усилия, чтобы поддержать свои внутренние биоритмы и обеспечить, насколько это возможно, правильные условия для сна и бодрствования.

Если ты ложишься спать в светлое время суток, создай в квартире полумрак за несколько часов до сна. На время самого сна обеспечь полную темноту. Для этого есть блэк-аут шторы.

Если тебе нужно просыпаться, когда за окном сумерки или глубокая ночь, купи будильник с имитацией рассвета. Он поможет немного обмануть мозг и облегчить пробуждение.

Такие нехитрые шаги помогут тебе создать свои собственные сутки, отличные от природных. И хотя это не является полноценной заменой, тем не менее снижает уровень негативного влияния нестандартного рабочего графика на твое здоровье.

## Совет 21: Умные помощники сна

Нужны ли гаджеты для хорошего сна? Если ты в самом начале улучшения своего сна, то есть несколько технических решений, которые могут стать твоими помощниками. Присмотрись к трекерам сна, световому будильнику и прибору для определения температуры и влажности в комнате. Сейчас выбор гаджетов намного шире, но эти устройства станут отличным стартовым набором.

## Лонгрид 21

Если ты активно занимаешься улучшением своего сна, велик соблазн купить много новомодных гаджетов, которые обещают все сделать за тебя. Однако в первую очередь результат зависит от осознанного подхода ко сну. Не торопись сразу приобретать большое количество технических приспособлений. Постепенно ты поймешь, где тебе действительно потребуется помощник, а с чем ты вполне справишься сам. Однако есть несколько базовых гаджетов, которые помогут тебе в самом начале.

Трекер сна. Часы или кольцо, которые анализируют качество твоего сна через отслеживание общей продолжительности сна и пробуждений, доли глубокого, поверхностного и REM-сна. Некоторые трекеры также помогут мягко проснуться за счет вибраций в фазу поверхностного сна, когда пробуждение пройдет легче всего. Также есть трекеры, которые имитируют пульс.

Медленная пульсация на запястье помогает расслабиться и заставляет мозг думать, что твой пульс замедляется из-за наступающего сна, и мозг запускает все нужные процессы, чтобы поддержать засыпание.

Будильник с имитацией рассвета. Если в твоей спальне полная темнота, просыпаться по обычному будильнику может быть непросто. А вот световой будильник создаст иллюзию мягкого рассвета, посылая сигнал мозгу о пробуждении.

Датчик для измерения температуры и влажности. Неправильная температура или слишком сухой воздух в спальне будут мешать качественному сну. Такой датчик поможет настроить правильный микроклимат.

## Совет 22: Аксессуары для сна

При правильно организованных спальне и режиме дня тебе не нужны дополнительные аксессуары, чтобы качественно спать. Но не всегда есть возможность обеспечить своему сну идеальные условия. В таком случае как раз и нужны помощники. К ним можно отнести маску для сна, очки с фильтром синего цвета (блю-блокеры), утяжеленное одеяло, беруши или наушники.

## Лонгрид 22

Давай подробнее посмотрим на решения, которые помогут тебе улучшить условия для сна, а значит, и его качество.

Маска для сна – это всем знакомый предмет. Если нет возможности обеспечить полную темноту в комнате, можно воспользоваться маской. Хорошо подобранная маска обеспечит нужную для выработки мелатонина темноту. Вот несколько критериев для подбора:

- Выбирай «дышащие» материалы. Внутри самой маски может быть наполнитель, например, охлаждающий гель, но поверхность маски должна быть из шелка, хлопка или другого материала, который позволяет коже дышать.
- Выбирай маску с возможностью регулировки резинки. Примеряя маску в магазине, сложно идеально попасть в свой размер. Во-первых, мы надеваем маску стоя, во-вторых, ты не сможешь оценить, насколько крепко сидит маска, пока не попробуешь повернуться в ней на подушке. Использование маски на практике может потребовать корректировки плотности ее прилегания к голове. Так что наличие регулируемой резинки очень полезно.
- Избегай излишнего декора на маске. Рюши, смешные ушки могут смотреться мило, но в итоге рискуют стать помехой во время сна. Поэтому, если маска тебе нужна действительно для сна, а не для красивого образа, выбирай лаконичные варианты.

Очки-блю-блокеры помогают фильтровать синий цвет, который наиболее негативно отражается на выработке мелатонина перед сном. Если по какой-то причине ты используешь экраны (смартфон, планшет, ноутбук) перед сном, носи в это время блю-блокеры.

Утяжеленное одеяло. Работает такое одеяло за счет действительно внушительного веса. Как правило, подбирать его нужно из расчета 1 кг одеяла на 10 кг твоей массы тела. Одеяло работает как антистресс, помогает расслабить нервную систему, позволяя тебе легче заснуть и крепче спать ночью.

Вес одеялу придает наполнитель – как правило, это стеклянные шарики. Имей в виду, что спать под таким одеялом первое время может быть непривычно, потому что его вес ощутимый.

Беруши или наушники тебе, скорее всего, приходилось использовать хоть раз в жизни. Они могут отлично выручить, если внешний шум не позволяет заснуть. Только выбирай мягкие беруши, чтобы не создать избыточное давление на стенки слухового прохода.

Наушники могут быть полезными, когда нужно защититься от внешнего шума с помощью расслабляющей музыки или звуков природы перед сном. Однако в процессе сна скорее всего они будут мешать и разбудят тебя посреди ночи. Хотя сейчас есть наушники, встроенные в маску для сна. Такой вариант с большей вероятностью выдержит ночное движение.

## Совет 23: Книги о сне

В своих советах и статьях мы делимся самыми важными знаниями про сон, его пользу и правильную организацию. Если ты настолько проникся этой темой, что хочешь изучить ее еще глубже, переходи по ссылке ниже, чтобы посмотреть список самых популярных и полезных книг о сне.

## Лонгрид 23

Самые популярные книги о сне:

1. «Зачем мы спим. Новая наука о сне и сновидениях», Мэттью Уолкер, 2017
2. «Загадки сна. От бессонницы до летаргии», Михаил Полуэктов, 2019
3. «Наука сна. Экскурсия в самую загадочную сферу жизни человека», Дэвид Рэндалл, 2012
4. «Здоровый сон. 21 шаг на пути к хорошему самочувствию», Шон Стивенсон, 2017
5. «Как победить бессонницу? Здоровый сон за 6 недель», Роман Бузунов и София Черкасова, 2020
6. «Мозг во сне. Что происходит, пока мы спим», Андреа Рок, 2004
7. «Наступает ночь... Что происходит, пока ты спишь», Утник-Стругала Моника, 2022 (Это книга для детей, которая поможет как можно раньше донести важность сна до самых маленьких членов семьи.)

## Совет 24: Одежда для сна

То, в чем ты спишь, тоже отчасти помогает (или мешает) тебе спать. В первую очередь выбирай одежду для сна из натуральных материалов. Также твоя одежда должна быть свободной и не

сковывать движений. В остальном ты можешь ориентироваться на собственные предпочтения: спать в пижаме или в сорочке, старой футболке или совсем без одежды.

## Лонгрид 24

Температура нашего тела меняется на протяжении всего дня. К вечеру она начинает снижаться, что служит сигналом нашему мозгу о скором времени наступления сна. Самая низкая температура тела у нас в районе 4 часов утра. Дальнейшее постепенное повышение температуры готовит нас к пробуждению.

Из-за того, что в течение ночи происходят все эти температурные изменения, нам важно поддерживать эти процессы, а не препятствовать им. Например, слишком теплая пижама не позволит телу охладиться перед сном, а значит нам будет сложнее поддерживать сон в течение ночи. В то же время у нас должна быть возможность укрыться ближе к утру, чтобы поддержать процесс мягкого пробуждения.

Выбирая одежду для сна, ориентируйся на натуральные дышащие ткани, чтобы обеспечить терморегуляцию. При этом выбор, спать ли в пижаме или без нее, остается за тобой. Ты можешь использовать несколько одеял разной плотности, чтобы во сне поддерживать необходимую температуру тела.

Например, засыпать тебе может быть комфортнее под тонким одеялом или простыней, а под утро захочется укрыться еще одним слоем одеяла. Причем зачастую такие манипуляции мы совершаем в момент короткого пробуждения между циклами сна и даже не осознаем своих действий.

Еще одним из помощников в засыпании могут стать носки. Если у тебя часто холодные ноги, это может не дать расслабиться перед сном. Носки решат эту проблему. [Исследования](#) подтверждают положительное влияние согревания стоп на скорость засыпания и поддержание сна.

## Совет 25: Еда для лучшего сна

Есть ли продукты, которые помогают улучшить сон? Ряд исследований показывает, что употребление киви и черешни действительно связаны с повышением качества сна. Участники экспериментов съедали их в течение дня и вечером перед сном, после чего показатели качества их сна улучшились на 42%. Правда, съедать киви рекомендуют вместе с кожурой.

Однако надо понимать, что это только отдельные небольшие работы, и их результаты могут быть случайностью, особенностью выработки или следствием неправильного дизайна научной работы. Так что нужно изучать дальше! А пока консенсус таков: продуктов, которые бы действовали как снотворные на всех до единого людей, не существует.

## Лонгрид 25

Несколько [исследований](#) подтвердили, что фрукт киви содержит антиоксиданты и серотонин, которые в свою очередь улучшают выработку мелатонина и помогают улучшить сон. Участники одного из исследований съедали по 1 фрукту в вечернее время в течение 4 недель. По истечению этого срока было отмечено общее улучшение сна на 42%, улучшение времени сна на 13%, и эффективности сна на 5.41%.

Черешня и вишня содержат растительный мелатонин. Причем он сохраняется даже в замороженных ягодах. Употребление горсти этих ягод или стакана сока из них в вечернее время будет способствовать быстрому засыпанию, утверждают авторы соответствующего эксперимента. Кроме того, черешня содержит триптофан. Эта аминокислота является предшественником мелатонина, то есть стимулирует начало самого процесса выработки гормона сна.

Полученные результаты [исследования](#) показали, что у участников эксперимента с подтвержденной бессонницей увеличилось время сна в среднем на 84 минуты.

Возможно, стакан вишневого сока за 1–2 часа до сна – это более вкусная и безопасная альтернатива искусственному мелатонину из аптеки. Но если у тебя есть проблемы с ЖКТ, лучше предварительно проконсультироваться со своим лечащим врачом.

## Совет 26: Витамины для сна

Хорошо спать нам помогает не только правильная организация спальни, но и сбалансированная еда. Обрати внимание на следующие микроэлементы и витамины. Их должно быть достаточно в твоём рационе.

Микроэлементы: магний, железо, цинк.

Витамины: группы B, E, D

## Лонгрид 26

Хорошо сбалансированный рацион, наполненный микроэлементами и витаминами, помогает нам оставаться здоровыми, лучше себя чувствовать и быть эффективнее. Но среди всего многообразия есть витамины и микроэлементы, которые в наибольшей степени способствуют качественному сну.

Витамины группы B. Витамины B3, B5, B6, B9, B12 помогают справиться со стрессом, уменьшают тревожность, регулируют выработку триптофана (предшественник мелатонина). Они также помогают нашей нервной системе возбуждаться и расслабляться в правильные моменты.

Витамин D. Этот витамин принимает участие в регуляции циклов сна и бодрствования, помогает настроить внутренние биоритмы, снижает тревожность и частоту эпизодов бессонницы. Гиповитаминоз D ухудшает качество сна и повышает риск развития депрессивных состояний.

Витамин Е. Это мощный антиоксидант, помогающий предотвратить и замедлить первые признаки старения. Но еще одна его заслуга — борьба с синдромом беспокойных ног, который является одной из частых причин проблем со сном. Усугубляет заболевание нехватка витамина Е в организме. При правильной дозировке он действительно может помочь в лечении и улучшить сон.

Магний. При дефиците магния нарушается цикл сна и бодрствования, что является одной из основных причин расстройства сна. Магний уменьшает раздражительность и способствует борьбе с нарушением сна за счет регуляции возбуждения и торможения в головном мозге. К тому же, магний участвует в процессе расслабления мышц.

Железо. Недостаток железа также может влиять на регуляцию сна и бодрствования. Кроме того, недостаток железа влияет на качество самого сна и приводит к нарушению глубокого сна, который является важным для восстановления организма. Это может приводить к поверхностному или прерывистому сну.

Цинк. Цинк положительно влияет на засыпание и поддержание сна за счет регуляции мелатонина в организме. Он также успокаивает нервную систему.

При разнообразном питании мы получаем достаточный объем витаминов и микроэлементов из пищи. Если подозреваешь у себя дефицит, обратись к врачу и принимай витаминные добавки только по его рекомендации. Переизбыток витаминов и микроэлементов также оказывает негативное влияние на организм.

*Проверочный опрос: Какой из микроэлементов способствует расслаблению мышц?*

*Железо*

*Магний +*

*Хром*

*Золото*

## Совет 27: Сон под градусом

Есть миф, что алкоголь помогает быстрее уснуть, расслабиться перед сном. Не поддавайся этому заблуждению. Может, ты действительно быстро заснешь, но качество твоего сна будет настолько низким, что ни о каком восстановлении и речи быть не может.

## Лонгрид 27

Алкоголь угнетает центральную нервную систему, поэтому наш мозг переключается на процессы торможения. Под действием алкоголя наш сон больше похож на седацию. [Исследования](#) показывают, что даже 1 порция алкогольного напитка в день ухудшает сон почти на 10%, а 2 порции уже на 24%.

В первую очередь страдает наш REM-сон, а он, напомним, отвечает за наше умственное восстановление. При употреблении большого количества алкоголя мы можем забывать события предыдущего дня, ведь у мозга просто не было возможности сохранить что-либо в долгосрочную память.

Также алкоголь увеличивает риск обструктивного апноэ сна (многократные остановки дыхания во время сна) на 25%. Такие выводы были сделаны на основании [21 исследования](#) по данному направлению.

## Совет 28: Ароматерапия для сна

Могут ли запахи влиять на сон? Некоторые исследования показывают, что да. Наиболее благоприятные ароматы для быстрого засыпания – это лаванда, ромашка, роза, жасмин, иланг-иланг.

Однако стоит помнить, что есть еще и личные предпочтения либо неприятие определенных запахов (даже если они считаются расслабляющими). Можешь начать с тех, которые мы перечислили выше, и постепенно пробовать другие ароматы, которые будут помогать тебе расслабиться перед сном.

## Лонгрид 28

[Исследования](#) последних лет показывают, что запахи и сон могут взаимно влиять друг на друга. Например, запахи могут влиять на то, как быстро мы засыпаем, на наши циркадные ритмы и даже сновидения. Некоторые из запахов бодрят, другие, наоборот, помогают расслабиться.

На сегодня нет единого мнения относительно конкретных ароматов для сна, потому что всегда присутствуют личные вкусы, аллергии или даже связанные с ароматами воспоминания. Тем не менее некоторые ароматы с наибольшей вероятностью помогут расслабиться перед сном и даже имеют некий доказанный успокоительный эффект.

Запах лаванды имеет подтвержденное благотворное влияние на сон, даже у людей с бессонницей. Предположительно он оказывает успокаивающее действие на сердечный ритм и кровяное давление, а также улучшает глубокий сон.

Аромат розы помогает улучшить настроение и сон у людей с депрессией, а запах ромашки снижает уровень тревоги.

В то же время такие ароматы, как кофе, перечная мята, розмарин оказывают бодрящий эффект и скорее подойдут для утреннего пробуждения.

Конкретно на тебя успокаивающий эффект могут оказывать и другие ароматы. Подумай, какие запахи связаны у тебя с приятными расслабляющими воспоминаниями.



## Совет 29: Сон с домашними питомцами

Если у тебя есть домашний питомец, особенно кошка или собака, возможно, он спит в твоей постели. Теплые и ласковые любимцы помогают расслабиться и снижают уровень кортизола перед сном. Однако стоит помнить о вопросах гигиены, особенно для животных, гуляющих на улице. А еще у животных отличные от нас циркадные ритмы, поэтому они могут будить своего хозяина среди ночи.

### Лонгрид 29

Сон с домашним питомцем имеет ряд плюсов. Например, собаки дают чувство спокойствия и защищенности, тем самым помогая людям, страдающим ночными кошмарами. Домашние животные способствуют выработке окситоцина и снижают уровень кортизола. Также [исследования](#) показывают, что владельцы домашних питомцев реже прибегают к помощи снотворных препаратов.

Однако есть ряд аспектов, которые стоит принять во внимание. Вместе с уютом животные приносят в нашу постель бактерии и загрязнения. В какой-то степени это помогает укрепить нашу иммунную систему, но это же может стать причиной болезни.

Также у животных отличные от нас циркадные ритмы, они могут будить нас среди ночи, если, например, в это время у них пора активных игр или приема пищи. А еще многие могут ворочаться, ложиться на подушку и вытеснять нас с кровати. Все это ухудшает качество сна.

Делить постель с домашним питомцем или нет – решать тебе. Помни, если ты все же пускаешь животных в постель, важно уделять дополнительное внимание гигиене в спальне и регулярности визитов к ветеринару.

## Совет 30: Помощь при джетлаге

Если ты периодически сталкиваешься с джетлагом после длительного перелета, ты можешь помочь себе быстрее адаптироваться. Оказавшись в новом часовом поясе, прогуляйся в светлое время суток, чтобы твой мозг получил сигнал о световом дне и начал перестраиваться.

Посоветуйся с врачом относительно уместности приема искусственного мелатонина. В случаях джетлага короткий курс приема препарата может смягчить негативное влияние сбившихся биоритмов на твое самочувствие.

# Лонгрид 30

Джетлаг – это нарушение цикла сна и бодрствования, как правило, возникающее из-за смены часовых зон с разницей более 3 часов. В привычном часовом поясе наши внутренние часы работают стабильно. Мы чувствуем себя бодро в светлое время дня и сонливо – в темное.

В случае с дальними путешествиями происходит рассинхронизация, которая выражается не только расстройством сна, но иногда и проблемами с пищеварением, эмоциональным фоном.

Многие люди отмечают, что путешествие на восток дается сложнее, чем на запад с точки зрения адаптации к новому часовому поясу. Усугубить состояние может алкоголь или кофеин во время полета.

Как помочь себе легче адаптироваться к новому суточному ритму?

В первую очередь тебе поможет солнечный свет. Нахождение на улице в светлое время суток помогает нашему мозгу синхронизировать внутренние ритмы с внешними. Солнечный свет, даже в пасмурную погоду, попадает на сетчатку глаза и подает сигнал о времени бодрствования. Есть предположение, что лучше всего с этим справляются лучи солнца на рассвете и на закате из-за особой цветовой комбинации, которую улавливает сетчатка нашего глаза.

Обсуди с врачом возможность приема препаратов мелатонина. Это как раз тот случай, когда прием искусственного гормона сна может быть оправдан. Правильную схему приема тебе поможет определить врач.

Постарайся заранее подготовиться к поездке. Например, ты можешь немного сдвигать свой режим в сторону того часового пояса, куда тебе предстоит перелет. Даже смещение на 1–2 часа позволит тебе легче пережить джетлаг или избежать его совсем.

Если тебе предстоит сон в самолете, не забудь взять с собой вспомогательные вещи, такие как беруши, маску для сна, подушку для шеи.