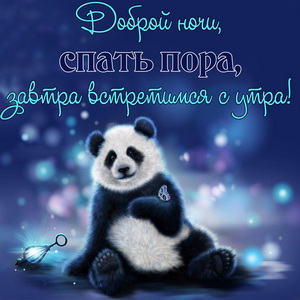


Введение

Это пособие создано для помощи людям, имеющим проблемы со сном. В нем собрано небольшое количество полезных советов для улучшения сна.

Мы провели анкетирование, в котором учавствовало более 100 студентов, и по его результатом выявили основные факторы, оказывающие негативное воияние на сон студентов



Работали:

Самойлов Егор

Верещагин Никита

Лоскутова Елизавета

Абдрахманова Адель

Кожанова Алина

Валерия

**1. Создайте ритуал перед сном**

Установите привычку выполнять одни и те же действия каждый вечер перед тем, как лечь спать. Это может быть чтение книги, принятие теплой ванны, медитация или легкая растяжка. Такие ритуалы помогают телу расслабиться и подготовиться ко сну.



**2. Избегайте кофеина во второй половине дня**

Кофеин — мощный стимулятор, который может оставаться в организме до 8 часов после употребления. Постарайтесь не пить кофе, чай или энергетические напитки после обеда, чтобы не нарушить сон ночью.

**3. Следуйте режиму**

(по итогам анкетирования 56,8% людей спят меньше 6 часов в сутки, а так же 87,3% голосовавших ложаться спать после 23:00)

Ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время каждый день, даже по выходным. Это помогает настроить внутренние биологические часы организма и облегчает засыпание.



**4. Ограничьте использование гаджетов перед сном**

(89,8% голосовавших пользуется гаджетами перед сном)

Экранные устройства излучают синий свет, который подавляет выработку мелатонина — гормона, отвечающего за регуляцию сна. Отключите телефоны, планшеты и компьютеры хотя бы за час до сна.

**5. Создайте комфортную среду для сна**

Убедитесь, что ваша спальня хорошо проветривается, температура комфортная (около 18-20°C), а уровень шума минимален. Используйте плотные шторы, чтобы блокировать свет, и беруши, если вам мешает шум.



**6. Физическая активность днем**

Регулярные физические упражнения способствуют улучшению качества сна. Однако старайтесь избегать интенсивных тренировок непосредственно перед сном, так как это может привести к возбуждению нервной системы.

**7. Не переедайте вечером**

Плотный ужин может затруднить засыпание и ухудшить качество сна. Старайтесь ужинать за 2-3 часа до сна и выбирайте легкие блюда.



**8. Контролируйте стресс**

Стресс является одной из основных причин бессонницы. Найдите способы управления стрессом: йога, дыхательные практики, ведение дневника или разговор с близкими людьми могут помочь снизить уровень тревожности.

**9. Используйте технику "дыхания 4-7-8"**

Эта техника дыхания помогает успокоиться и быстрее заснуть. Вдохните через нос на счет 4, задержите дыхание на счет 7, затем медленно выдохните через рот на счет 8. Повторяйте этот цикл несколько раз.



**10. Сократите дневной сон**

Если вы любите поспать днем, постарайтесь ограничить продолжительность такого сна до 30 минут и делать это не позднее середины дня. Длинный или поздний дневной сон может помешать ночному отдыху.

**11. Отслеживайте свой сон**



Использование трекеров сна или приложений поможет понять, сколько времени вы спите и насколько качественным является ваш сон. Эти данные можно использовать для корректировки привычек.

**12. Минимизируйте употребление алкоголя**

Хотя алкоголь может помочь быстро уснуть, он нарушает фазы глубокого сна и может вызывать пробуждение среди ночи. Постарайтесь сократить потребление спиртного, особенно перед сном.

**13. Замените кровать при необходимости**

Если ваше постельное белье или матрас неудобны, это может негативно сказываться на качестве сна. Рассмотрите возможность замены матраса или подушек на более комфортные варианты.



**14. Обратитесь к специалисту**

Если проблемы со сном продолжаются длительное время и мешают вашей повседневной жизни, стоит обратиться к врачу-сомнологу. Он сможет провести диагностику и предложить подходящее лечение.