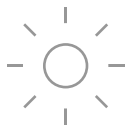


# Полезные привычки для хорошего сна

## Как взбодриться утром



### Включи свет

Когда чувствуешь сонливость, наполни помещение светом или выйди на короткую прогулку в солнечный день.



### Прими душ и охладись

Кроме душа тебе может помочь проветривание комнаты и/или кондиционер. Если сильно клонит в сон, а нужно быть бодрячком, время от времени держи руки под холодной водой.



### Сделай зарядку

Несколько простых упражнений помогут тебе взбодриться.



### Правильно позавтракай

Недостаток сна нарушает нормальное чувство голода. Не выспавшись, мы зачастую весь день ощущаем себя голодными, а если начать злоупотреблять фастфудом и другой нездоровой пищей, трудно будет остановиться. Начни день со здорового завтрака\*



### Пей воду

После бессонной ночи в течение дня старайся выпивать 2-3 литра воды. В целом, этот совет относится не только к бессонным ночам.



### Не пей кофе

Кофе – это крайняя мера. Он бодрит, но злоупотреблять не стоит. Золотое правило: 1 кружка кофе + полный стакан воды.\*\*

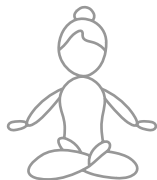
\*

овсянка  
яйца  
фрукты  
мюсли  
бутерброды из цельнозернового хлеба  
горький шоколад  
орехи  
кисломолочные продукты

\*\* Кофеин повышает давление, а вода снижает его концентрацию в организме. Также вода способствует уменьшению выработки соляной кислоты. Для тех, у кого изжога от кофе — это настоящее спасение.

# Полезные привычки для хорошего сна

## Что делать и не делать перед сном, чтобы лучше засыпать



### Придумай себе вечерние ритуалы

Делай что-то одно перед сном каждый день и скоро организм начнет воспринимать это действие как сигнал того, что скоро ты ляжешь спать.



### Съешь усыпляющий ужин

Ужин должен быть легким. Ужинать лучше за 2-3 часа до сна. Хорошим вариантом будут блюда богатые углеводами и белками и с низким содержанием жира.\*



### Попробуй вести личный дневник

Дневник позволит снизить уровень «фоновой тревожности» и выбросить на бумагу все, что не дают уснуть.



### Не пей кофе

Не пей кофе или чай минимум за шесть часов до сна.



### Убери смартфон подальше

Откажись от электронных гаджетов минимум за час до сна, чтобы мозг осознал: световой день закончился и пора готовиться ко сну.



### Не пей алкоголь

Алкоголь нарушает нормальный ход сна, поэтому от него лучше воздерживаться.

\*

тунец и другая рыба  
индейка или курица  
нори  
тыквенные семечки  
гречневая крупа и рис  
нут, чечевица  
овощное рагу  
свежие салаты

# Полезные привычки для хорошего сна



Разделяй в доме зоны учебы/работы и отдыха. Старайся не работать за ноутбуком на кровати, по возможности организуй рабочее место не в спальне.

Спальня и кровать должны ассоциироваться у организма только со сном.



Поддерживай в спальне комфортную температуру и регулярно проветривай комнату.

Свежий воздух очень хорошо действует на организм и способствует здоровому, крепкому сну. Проветривай комнату несколько раз в день и обязательно — перед тем, как ложишься спать.



Выработай привычку регулярно менять постельное белье — минимум раз в две недели.

Чистое и приятно пахнущее постельное белье, возможно, не главный фактор хорошего сна, но точно один из важнейших.



Если ты регулярно испытываешь проблемы с засыпанием и мучаешься бессонницей, приучи себя делать дыхательные упражнения для сна или выполнять расслабляющие асаны йоги по вечерам. Расслабленное тело и мозг — залог спокойного и крепкого сна.



Старайся ложиться и вставать примерно в одно и то же время.

Вечерний ритуал и усыпляющий ужин помогут тебе засыпать вовремя, а советы о том, как взбодриться, лучше чувствовать себя по утрам. Не забывай, главное — регулярность. Любой привычке нужно время, чтобы выработаться.



Пользуйся техниками засыпания.

Например:

Осознанно расслабляй тело, мысленно проговаривая, что ты делаешь: мышцы лица расслаблены, шея расслаблена и т.д. Начинай с лица и заканчивай пальчиками ног.

Следи за своим дыханием и мысленно проговаривай «Вдох» на вдохе и «Выдох» на выдохе.

# Полезные привычки для хорошего сна



Спи в правильной позе.

Существует такой синдром — апноэ, когда дыхательные пути оказываются временно блокированными. Иногда мы просыпаемся от этого ночью, и даже не понимаем, что произошло.

Оптимальная поза для засыпания — на животе или на боку. В этих позах дыхательные пути свободны, синдром апноэ не проявляется, и мы можем спать крепко и спокойно.



Попробуй ASMR.

АСМР (автономная сенсорная меридиональная реакция) – это приятное, часто расслабляющее ощущение, которое распространяется от кожи головы по всему телу и вызывается звуковыми и визуальными стимулами – шепотом, плавными движениями, шуршанием и похрустыванием.

На Ютубе есть множество видео, которые помогут тебе испытать это ощущение.

Это отличный способ расслабиться и избавиться от тревожности.



Медитируй перед сном.

Принято думать, что медитация — это сложно и этому нужно долго учиться. В целом, это так. Но если не преследовать великих целей просветления, а медитировать только для того, чтобы расслабиться и избавиться от стресса, не нужно быть буддистским монахом.

Выбери приложение для медитации или найди приятную аудиозапись или ролик на Ютубе. Для того, чтобы легко засыпать, иметь здоровый сон и бодрым просыпаться по утрам, нужно научиться расслабляться и отпускать все тревожные мысли перед сном.