

Правила

Здорового сна

2 ноября 2020

Территория здоровья

Регулярное недосыпание может привести к дневной сонливости, снижению работоспособности и проблемам со здоровьем. Дипломированный специалист Европейского общества изучения сна, старший научный сотрудник отдела фундаментальных и прикладных аспектов ожирения ФГБУ "НМИЦ ТПМ" Минздрава России, к.м.н. М.В. Агальцов поделился правилами [здорового сна](#).

- Соблюдайте режим сна ежедневно, даже в выходные дни. Страйтесь вставать с постели в одно и то же время. Это способ под заводки ваших биологических часов для хорошего бодрствования.
- Ложитесь спать только при появлении сонливости. Хорошо и быстро засыпает тот, кого вечером клонит в сон.
- Если не смогли заснуть в течение ночи за 20 минут и понимаете, что сон вас покинул, займитесь каким-нибудь спокойным делом, покинув спальню. Но не засыпайте вне кровати, например, перед телевизором. Когда почувствуете сонливость, возвращайтесь в постель.
- Помните, что ваша спальня - место только для сна, секса и на случай болезни. Читать, смотреть телевизор, а особенно работать надо в других местах.
- Не рекомендуется спать днем. Но если хочется, то делайте это в одно и то же время, не позже 15 часов и спите не дольше 30-40 минут.
- Для появления сонливости перед сном придумайте и выполняйте свой личный расслабляющий ритуал.
- Не занимайтесь физическими нагрузками перед сном. Максимум - спокойная прогулка на свежем воздухе. Но [физическая нагрузка в течение дня](#) очень полезна для хорошего, крепкого сна ночью.
- Легкий перекус поможет уснуть. Это могут быть [фрукты](#), стакан кефира или йогурт. А вот ужин должен быть минимум за четыре часа до отхода ко сну.
- Не пейте кофе и крепкий чай за шесть часов до сна. Алкоголь и снотворное и особенно их сочетание - не способ уснуть. Алкоголь может оказать неожиданное действие при признаках сонливости, а снотворное надо принимать только по назначению врача. Если у вас есть проблемы со сном, которые не получается решить самостоятельно, или вы или ваш лечащий врач подозреваете болезнь сна, обратитесь за медицинской помощью.

[М.В. Агальцов](#) ведет прием в ФГБУ "НМИЦ ТПМ" Минздрава России.



Запись по телефону +7 (495) 790-71-72