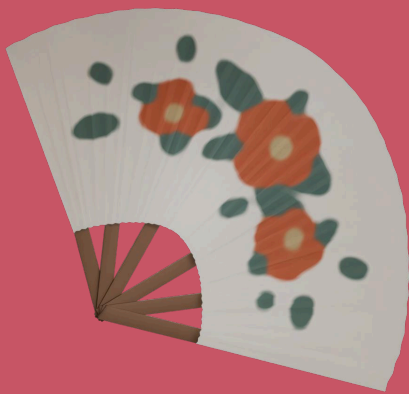




# Как подготовиться ко сну, чтобы быстро заснуть и проснуться отдохнувшим

Из курса Учебника Т—Ж

«Женское здоровье: все о менопаузе»

## ☐ Поужинайте чем-то легким

За час до сна откажитесь от кофе, алкоголя и жирных блюд. Например, замените свиную отбивную на рыбный стейк. Пока организм не переварит пищу и не нейтрализует алкоголь и кофеин, сон будет беспокойным

## ☐ Приглушите свет

За 30 минут до сна выключите основной свет в комнате, оставьте только настольные или напольные лампы. Слишком яркий свет будет мешать выработке мелатонина — гормона, который нужен для регуляции сна

## ☐ Выключите гаджеты

За 30 минут до сна отложите подальше смартфон и ноутбук, выключите телевизор. Скроллинг соцсетей может вызывать тревогу, а яркий свет экрана — мешать выработке мелатонина

## ☐ Проветрите комнату

Перед тем как лечь, откройте окно и оставьте его на ночь. Это нужно, чтобы в комнату поступал свежий воздух и не было слишком жарко. В норме температура тела во сне должна быть чуть ниже температуры при бодрствовании, а если в комнате жарче +16...19 °С, охладиться и заснуть тяжелее

## ☐ Включите увлажнитель

Оптимальная влажность воздуха во время сна — от 40 до 60%. При таком показателе кожа и слизистые не будут пересыхать за ночь. Если у вас нет увлажнителя, можно повесить на батарею мокрое полотенце или поставить в комнате пару емкостей с водой

## ☐ Минимизируйте шум

Для комфортного сна шум не должен превышать 40 дБ — это звуки тихой улицы в жилом районе. Если у вас за окном шумная дорога или стройка, попробуйте включить на время засыпания генератор белого шума, звуки природы или расслабляющую музыку, а ночью используйте беруши

## ☐ Не упорствуйте

Если не можете заснуть дольше 15 минут, встаньте и при приглушенном освещении займитесь чем-то простым и расслабляющим, например погладьте кота. Главное — вылезти из кровати, иначе она будет ассоциироваться с бессонницей. Ложитесь обратно, когда почувствуете сонливость

