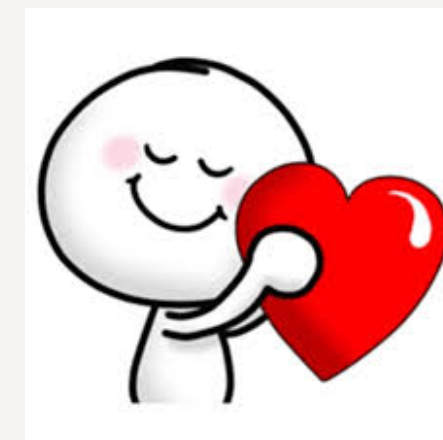


"Тривожність та сон"



Рекомендації науковців:

✓ почніть із заміни лампочки у кімнаті — вкрутіть «тепле» світло. Воно заспокоює та сприяє вивільненню мелатоніну. «Холодне» ж світло (зокрема, від екранів мобільного чи комп'ютера) спеціалісти радять вимикати за кілька годин до сну, або хоча б хвилин за 40;

✓ придбайте темні важкі штори, особливо якщо живете в місті;

✓ за потреби змініть матрац, подушку та ковдру, якщо відчуваєте, що вони незручні;





✓ не робіть вдень нічого, що може перешкодити нічному сну: уникайте полудневого дрімання, алкоголю, кави після обіду, надмірно ситої вечері;

✓ налаштуватися на сон допоможуть щоденні ритуали: розстеляння ліжка, гігієнічні процедури (зокрема, гаряча ванна), читання книжки, прослуховування розслабляючої музики, дихальні вправи, медитація;

✓ прагніть спати 8 годин щоночі;

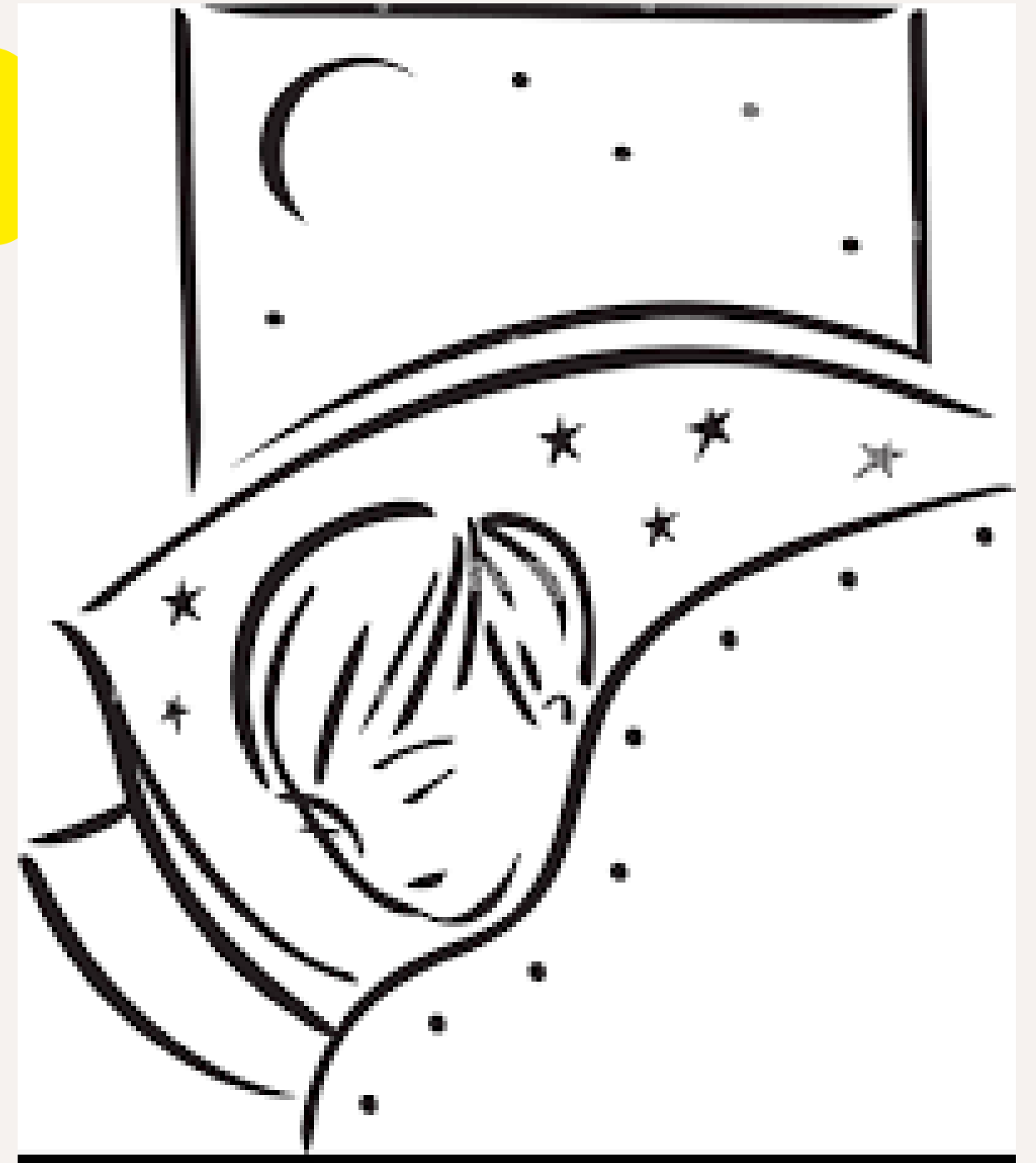


✓ намагайтеся лягати спати
близько 22:00 | не пізніше опівночі;

✓ уникайте їжі за три години до
сну;

✓ якщо маєте розлади сну,
почніть вести щоденник сну.

Як же це зробити???



☹️^{zzz} Щоденник сну



Спочатку я давала рекомендації, що варто змінити, аби налагодити сон. Та як сон пов'язаний з відчуттям тривоги. Перш ніж починати зміни у вашій рутині, хороше місце для старту - це щоденник сну. Достатньо вести його всього протягом тижня, аби зрозуміти та ідентифікувати головні тригери, які не дають вам добре спати.



Як вести щоденник сну?

Щоранку протягом тижня робіть нотатки скільки годин ви спали, о котрій заснули, та о котрій проснулися, і чи прокидалися ви вночі.

Також гарна ідея оцінити якість вашого сну по 10-бальній шкалі.

Крім того, ви можете скористатися спеціальними додатками в телефоні чи цифровому годиннику, які допоможуть вам простежити якість вашого сну.

Після, як ви отримали інформацію про патерни вашого сну, подумайте про фактори, які можуть впливати на якість сну чи то в позитивний, чи негативний спосіб.

Наприклад,

Чи вживали ви будь-які стимулятори (кофеїн, алкоголь, нікотин) за дві години до того, як йти до ліжка?

Яка температура в спальні?

Наскільки світле/темне приміщення? Наскільки шумно?

Чи прибрана ваша кімната?

Чи дивитесь ви в телефон/ноутбук/телевізор перед сном?

Чи є щось, про що ви хвилюєтесь або щось, що стресує вас?

Ви можете вести щоденник в записнику, в нотатках на телефоні, створити таблиці чи завантажити додаток на телефон для відстежування вашого сну.

Така вправа займає лише кілька хвилин вашого часу всього протягом тижня, але це допоможе зрозуміти ваші звички та патерни, які впливають на сон, вам легше буде зрозуміти, що ви робите неправильно, і що можете змінити, аби краще спати.

Також зверніть увагу, чи є якась різниця в ваших буднях і вихідних днях.

Спеціалісти зі сну радять зберігати однаковий режим сну протягом тижня, який би майже не відрізнявся між буднями та вихідними. Також вони радять засинати й прокидатися в один і той самий час.

