

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ. НОРМАЛИЗУЙТЕ СВОЙ СОН.

Здоровый крепкий сон – основная составляющая хорошего самочувствия, молодости и высокой продуктивности. И как приятно, когда можно им насладиться в полной 7-8-часовой мере. Но что делать, если у вас получается лучше ворочаться в постели, чем видеть сны, или времени на полноценный отдых катастрофически не хватает?

КАК БОРОТЬСЯ С БЕССОННИЦЕЙ?

Исключите медицинские причины плохого сна



Для начала пройдите обследование у врача, ведь бессонница может быть симптомом хронических заболеваний, возрастных изменений или признаком психологических проблем: тревоги и депрессии. Если вы уже знаете, что страдаете тем или иным заболеванием, проконсультируйтесь с врачом, чтобы подобрать или подкорректировать лечение. И помните, что некоторые препараты также могут влиять на сон.

Оцените качество своего сна



Сейчас в широком доступе есть множество мобильных приложений, которые позволяют выяснить качество и цикличность сна и даже будят в нужную фазу.

Оцените, что и когда вы пьете



Кофеин | Признано, что без вреда для здоровья в день можно употреблять 3–5 чашек кофе. Лучше это делать до 17.00-18.00.



Алкоголь | Создает иллюзию хорошего ночного сна, хотя на самом деле нарушает его цикличность и может приводить к раннему пробуждению и бессоннице.

Резкий и полный отказ от кофеина и алкоголя может также вызывать бессонницу.

Выявите проблемы в окружающем пространстве

Часто ночному сну могут мешать привычные факторы окружающей среды:

- повышенный уровень шума;
- яркий свет в окнах;
- неподходящая температура в помещении.

Постарайтесь по возможности создать в спальне затемненное, тихое, хорошо проветренное пространство с температурой не выше 21°C.



КАК ПОСКОРЕЕ УСНУТЬ



- Старайтесь ужинать не позже 3-4 часов до сна. Избегайте обильной еды и острых блюд.
- Ешьте продукты, богатые триптофаном (сыр, тыквенные семечки, овсянку, мясо, птицу, рыбу и морепродукты). Они способствуют выработке серотонина, гормона счастья, недостаток которого может приводить к бессоннице.
- Занимайтесь физическими упражнениями не позже 2–3 часов до сна. Обязательно завершите их растяжкой и релаксацией, чтобы лучше уснуть.
- Проветрите помещение перед сном.
- Выпишите тревожащие мысли на бумагу, чтобы подумать о них на следующий день, а не перед сном.
- Если не удастся заснуть дольше 20 минут, выйдите в другую комнату и отвлекитесь, пока не придет сонливость. К примеру, почитайте что-нибудь скучно-научное.

КАК БОРОТЬСЯ С ДНЕВНОЙ СОНЛИВОСТЬЮ?

Поспите

- Особенно это важно для тех, кто не спит по причине большой загруженности, а не бессонницы.
- Используйте время, которое проводите в транспорте. Заведите будильник на 10–20 минут не больше. Проснитесь, выпейте воды или подышите свежим воздухом.



Взбодритесь

- Выйдите на прогулку после обеда;
- Пейте кофе (не больше 3–5 чашек в день и до 17.00–18.00);
- Перекусите парой кусочков темного шоколада с содержанием какао более 50%;
- Принимайте биологически активные добавки с элеутерококком и женьшенем.



Старайтесь высыпаться ночью

Хотя бы 3–4 дня в неделю спите по 7–9 часов. Это позволит чувствовать себя бодро и энергично в оставшиеся дни.



СПИТЕ КРЕПКО И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

АО «Марш – страховые брокеры» входит в группу Marsh & McLennan Companies совместно с Guy Carpenter, Mercer, и Oliver Wyman.

Данный документ носит справочно-информационный характер и не должен быть рассмотрен как консультация или рекомендация для принятия решений в каких-либо конкретных ситуациях. Содержание документа основано на достоверной, на наш взгляд, информации и должно быть воспринято исключительно как общая информация. До принятия каких-либо решений мы рекомендуем проконсультироваться со специалистами в соответствующих областях.

