

объясняемрф

РФ



# Здоровый сон

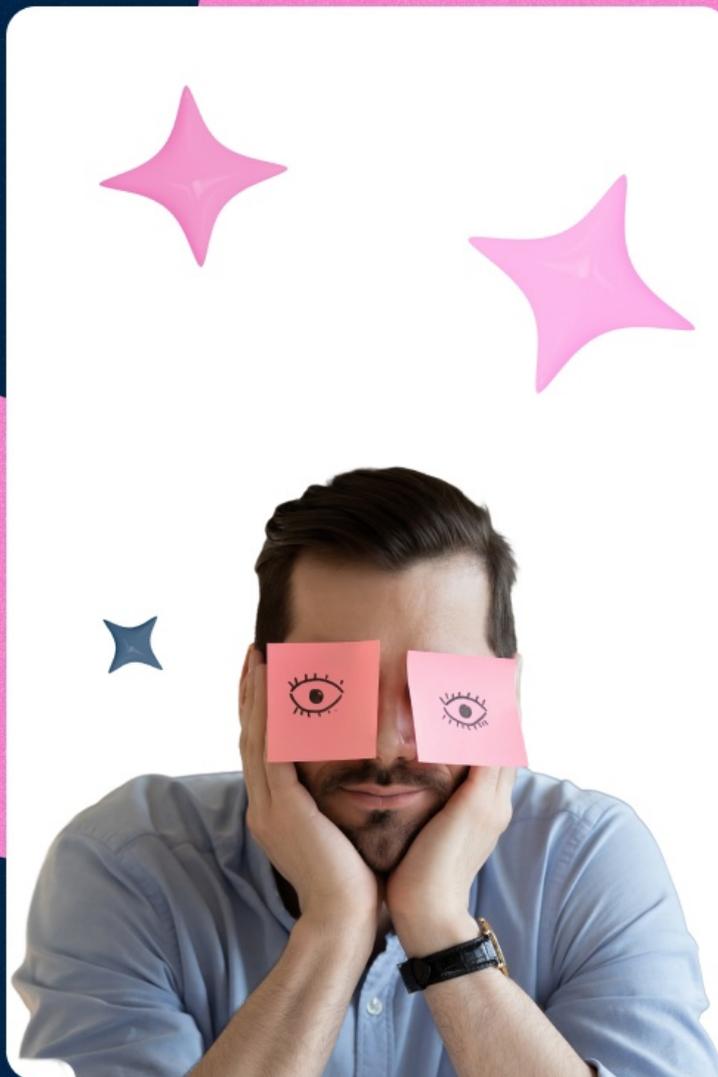
Как легко засыпать и просыпаться

# Из-за недосыпа:



**ваш организм не успевает восстанавливать силы:** появляется раздражительность, снижается работоспособность, ухудшается память

**обостряются хронические заболевания** и повышается риск развития новых (гипертония, инфаркт, инсульт и т. д.)



# Сколько нужно спать



Для каждого человека **норма индивидуальная.**  
Для взрослых обычно это 7–8 часов.



**Цикл сна длится примерно полтора часа,** поэтому рекомендуется спать количество часов, кратное этому времени.

**Например:** выделите на сон 7,5 часа и ещё по 15 минут на засыпание и пробуждение. В сумме — 8 часов.



# Как подготовиться ко сну



## Гуляйте каждый день.

Даже 30 минут в день достаточно, чтобы чувствовать себя лучше и легче засыпать.



## За 1–2 часа отложите все гаджеты

и не смотрите телевизор. Синий свет от техники блокирует выработку гормона сна — мелатонина.



## Обязательно проветривайте.

Рекомендуется открывать окна перед сном на 10–20 минут. Оптимальная температура для комфортного сна — 20–23 градуса.

# Ещё несколько советов



- Ложитесь и вставайте в одно и то же время даже в выходные
- Перед сном принимайте тёплый душ
- Вечером включайте приглушённый свет
- Спите в полной темноте. Например, повесьте в спальне плотные шторы



# Ещё несколько советов



**Не откладывайте будильник и вставайте сразу.**  
Организм привыкнет, и со временем вставать станет легче.

Откройте шторы или включите свет.