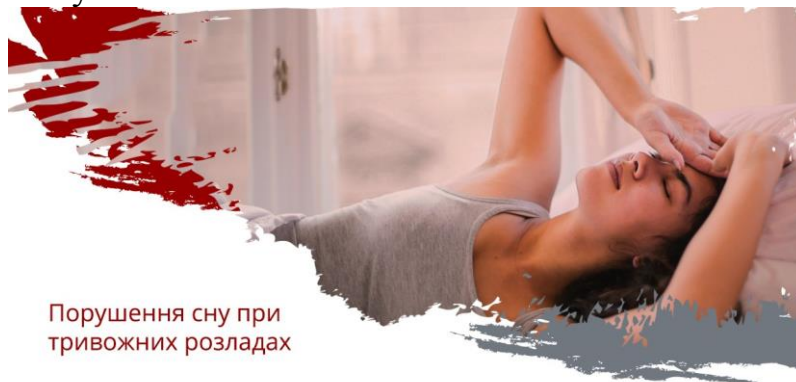


ПРАВИЛЬНИЙ РОЗПОРЯДОК ДНЯ

Перш за все виробіть здорові звички сну. Сон – одна з основних потреб людини. Майже третину свого життя ми проводимо уві сні, і наше здоров'я, рівень енергії та загальна задоволеність життям залежать від його якості. Один із основних способів добитися гарного нічного сну – це встановити правильний режим дня: лягати спати і прокидатися щодня в один і той самий час. Регулярний графік сну й неспання спрямований на максимальну синхронізацію між фізіологічним потягом до сну та циркадними ритмами для підтримки стабільних режимів сну. Формування звички за допомогою дотримання правильного режиму сну сприяє легкому швидкому засинанню та зменшує кількість пробуджень уночі.



Порушення сну при тривожних розладах

Рекомендації

1. Режим сну

Перший крок – зробити постійність пріоритетом. Оберіть години відходу до сну та пробудження, яких Ви зможете дотримуватися і які Вам буде досить для сну. Щоб дізнатися, скільки годин сну Вам потрібно, можете вести двотижневий щоденник сну. Прокинувшись уранці, запишіть, коли Ви лягли спати, скільки часу Вам знадобилося, щоб заснути (приблизно), як довго Ви не спали вночі й коли вранці прокинулися, щоб підвестися з ліжка.

Розрахуйте пересічну тривалість сну за ніч і додайте приблизно 30 хвилин, щоб визначити ідеальний час Вашого нового «вікна сну». Здебільшого дорослим потрібно від 7 до 9 години сну.



Найважливіша і найскладніша частина – дотримуватися нового, в ідеалі як у робочі, так і у вільні дні. Спочатку Вам може бути важко пристосуватися до нового графіка сну – це нормально. Якщо неможливо дотримуватися нового режиму сну сім днів на тиждень, принаймні чотири дні на тиждень, ймовірно, щось змінить!

2. Гігієна сну

Такі щоденні справи допоможуть створити найліпші умови для якісного сну:

- Намагайтеся бути активними. Регулярно виконуйте різноманітні фізичні вправи.
- Намагайтеся проводити більше часу надворі за природного денного світла. Уникайте вживання масного та солодкого, енергетичних напоїв, а також алкоголю та тютюну.
- Денний сон може вплинути на здатність засинати ввечері. Якщо Вам потрібно відпочити вдень, не спіть більше ніж 30 хвилин. Короткий сон освіжає більше.
- Лягайте спати і прокидайтеся приблизно в один і той самий час щодня.

3. Вечірній порядок

- Уникайте важких, солодких чи надмірно гострих страв. Намагайтеся не їсти за 3 години до сну.
- Уникайте кави, зеленого та чорного чаю та енергійних напоїв у другій половині дня.
- Обмежте вживання алкоголю увечері.
- Уникайте куріння, особливо перед сном чи вночі.
- Лягаючи спати, намагайтеся уникати проблем, пов'язаних із роботою, або будь-яких особистих проблем, які можуть завадити Вам заснути.
- Уникайте роботи на комп'ютері або перегляду телевізора, телефону або планшета. Електронні пристрої є джерелом блакитного світла, яке може зменшити Вашу потребу у сні.
- Ви можете спробувати яку-небудь практику релаксації або легку прогулянку, щоб поліпшити графік сну.



4. Умови для сну

- У прохолодній, темній та тихій кімнаті Вам буде легше заснути та спати.
- Температура у спальні має становити 18–20 °С – це оптимальна температура для сну.
- Використовуйте своє ліжко лише для сну та сексу. Краще не їсти, не працювати і не дивитися телевізор у ліжку.
- Проводьте час у ліжку лише під час сну. Якщо Ви не заснули протягом 30 хвилин після відходу до сну, вставайте. Спробуйте зробити щось, що допоможе вам розслабитися, наприклад, почитайте на дивані, доки не втомитеся достатньо, щоб повернутися в ліжко.

Використано матеріал <https://www.samopomi.ch/samodopomoga>