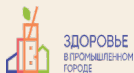


РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНУ



ЗДОРОВЬЕ
В ПРОМЫШЛЕННОМ
ГОРОДЕ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ПЕРМСКОГО КРАЯ



ПЕРМСКАЯ
ТОРГОВО-ПРОМЫШЛЕННАЯ
ПАЛАТА

Сон составляет треть нашей жизни и во время сна происходит очень важная работа по разгрузке нашей психики и восстановление всего организма, особенно если есть какие-то факторы повреждения. Принципиально важно, чтобы сон был полноценным, так как от этого будет зависеть Ваша адаптационная способность к окружающему миру и индивидуальный запас прочности.

• Минимально необходимое количество сна составляет 7-8 часов в сутки

Обращайте внимание не только на количество, но и качество сна.

Для полноценной выработки гормонов роста и мелатонина, ложитесь спать до 23.00 и просыпайтесь в одно и то же время, в 6.00-7.00 часов утра.

Мелатонин обладает противоопухолевым иммунитетом, антиоксидантной защитой и способствует развитию адаптации организма, даже к неблагоприятным условиям среды. Гормон роста способствует восстановлению и обновлению тканей тела, а также регулирует метаболизм.



• Не переедайте на ночь

особенно это касается быстрых углеводов, так как они стимулируют выброс адреналина, инсулина и кортизола, что создает перевозбуждение нервной системы, как раз в тот момент, когда планируете ложиться спать.

• **Обязательно отсутствие ЭМИ-нагрузки в спальне (роутеры, планшеты, телефоны и др.).** Уберите их из спальни или выключайте эти приборы на ночь.

• **Перед сном возможно использование компьютера, планшета и телефона только в режиме «синего фильтра»** (есть такая опция в устройствах).

• **Последняя физическая активность должна быть за 4-5 часов до сна**, чтобы не сбивать циркадные ритмы и не активировать внеплановый выброс кортизола (гормона стресса) в вечерне-ночное время.

• **Исключите все стимуляторы за 5-6 часов до сна – кофеин, адаптогены, витамины группы В, алкоголь, в идеале и никотин.**

• **Важна гигиена сна** включающая в себя полное затемнение помещения (без фонарей, лампочек, компьютеров, телефонов и др.).

• **Необходим приток свежего воздуха** в комнату, где вы спите.

• **Оптимальная температура для сна в комнате 18-20 градусов по Цельсию.**

• **Используйте «тяжелое» одеяло для сна**, это улучшит качество сна и обеспечит хорошим настроением на следующий день.

Желаем вам приятных снов и крепкого здоровья!