

По словам Лизы Штраусс, лицензированного психолога, специализирующегося на когнитивно-поведенческом лечении нарушений сна, наш мозг воспринимает электрический свет как солнечный. Это подавляет выработку мелатонина и задерживает переход к глубокому сну. И влияет на это даже небольшое количество яркого света в постели.

Проблемы со сном также связаны с «технострессом». Алгоритмы соцсетей вынуждают многих людей скроллить ленту дольше, чем они планировали.

Как же тогда избавиться от этой привычки? Одно из очевидных замещений — чтение обычной книги (не электронной). Также вы можете использовать этот час перед сном для принятия тёплой ванны, прослушивания подкаста, приготовления обедов для детей, проведения времени с семьёй или общения по телефону с родственником.

Также если вы что-то делаете вечером, то выполняйте всё это в другой комнате, чтобы у вашего мозга кровать ассоциировалась с засыпанием. Если же другой комнаты нет, то создайте отдельную микросреду для бодрствования и сна. То есть, например, сидеть вы должны не на той стороне кровати, где спите, а на другой.

Наконец, оставьте смартфон в другой комнате или на другом конце комнаты.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.