

Летом стоят жаркие ночи, темнеет поздно, а светлеет рано. Это мешает спать. Как высыпаться в таких условиях, aif.ru рассказал главный врач московской городской поликлиники № 220 Андрей Тяжельников.

— Качественный и достаточный по времени сон — проблема многих людей нашего века. Плавающие рабочие графики, круглосуточная инфраструктура развлечений, ночное освещение, стрессы, гаджеты — все факторы влияют на сон. Летом к ним добавляется климатический аспект. — отмечает доктор, — Во-первых, длинный световой день. Светает очень рано, а темнеет поздно. Для выработки гормона мелатонина, который способствует засыпанию, нужна полная темнота.

Во-вторых, высокая температура воздуха также негативно влияет на засыпание и качество сна. Температура выше 23 градусов повышает потоотделение и организм переключается на эту задачу: он не спит, а потеет.

Между тем, именно во сне мы не просто отдыхаем, но и восстанавливаемся. И недосыпание влечет риски развития заболеваний. Холод животворящий. Биолог объяснила, почему 35 °С лучше, чем 36,6 Подробнее

— Необходимо поддерживать температуру в помещение, где вы спите в диапазоне 21-23 градуса. Для этого надо его проветривать, либо остужать кондиционером или вентилятором. Постельное белье и одежду для сна нужно выбирать из натуральных тканей. Они не мешают теплообмену. Перед сном полезно принять прохладный душ, — рассказывает Андрей Тяжельников.

Чтобы первые солнечные лучи, не разбудили раньше времени, нужно создать максимальное затемнение. Для этого следует использовать плотные, не пропускающие свет, шторы, жалюзи. Хорошо помогает специальные аксессуары — повязки, маски на глаза для сна.

Для того, чтобы быстрее заснуть, нужно принять комфортную позу и сосредоточиться на своем дыхании, советует психолог Эльвира Жданова:

— Почувствовать, как вздымается грудь, как чувствуют себя руки и тело. Следите за дыханием, делая один медленный вдох и два коротких выдоха. Представьте, что вы вдыхаете чистый прозрачный воздух. Представьте, как он попадает внутрь: сначала в легкие через нос, затем в грудь и расходится по телу. Затем плавно выдыхайте.