

Врач-сомнолог, член Российского общества сомнологов Павел Кудинов рассказал, что гаджеты для отслеживания сна, которые определяют стадии сна по движениям и частоте пульса, набрали популярность. Однако, по мнению Кудинова, такое увлечение может свидетельствовать о тревожном расстройстве и даже провоцировать беспокойство.

Хотя такие устройства могут быть полезны для понимания общих закономерностей сна, люди, чрезмерно озабоченные качеством сна, скорее всего, имеют глубинные проблемы со сном или тревожные расстройства. Кудинов считает, что использование гаджетов, постоянно контролирующих сон, может привести к усилению тревоги.

Чтобы улучшить сон, врач советует ложиться спать раньше и установить постоянное время пробуждения, чтобы регулировать биологические часы организма. Кроме того, тяжёлые одеяла могут успокоить людей с сенсорными нарушениями, которые часто испытывают тревогу.

В целом Кудинов подчёркивает важность устранения основных проблем со сном или тревожности, а не только полагаться на электронику для отслеживания сна.

«Как гаджеты оценивают стадии сна? Считается, что в глубокой стадии у нас сильнее расслабляются мышцы, а в поверхностном сне тонус мышц больше, как и частота пульса. И вот как раз по движению во сне, по частоте пульса датчик считывает, что это более поверхностный сон. Наверное, в быту, для того, чтобы понять, все ли хорошо, пользоваться можно. Но если человек сильно озабочен качеством сна, то, вероятнее всего, у него есть с ним проблемы, либо у него тревожное расстройство. А значит, такие гаджеты будут повышать тревожность. Самый главный лайфхак для того, чтобы раньше ложиться — раньше вставать. Биологические часы запускаются в момент пробуждения. Если вы будете постоянно просыпаться в разное время, то головной мозг перестанет понимать, когда ему пора спать. Что касается тяжёлых одеял, то они нужны тем, у кого есть сенсорная недостаточность. Чаще всего, это немножко тревожные люди», — подытожил сомнолог.

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