

Большинству взрослых нужно стремиться спать 7-9 часов в сутки. Однако некоторым из нас бывает непросто заснуть ночью. Вот какие методы в этом случае могут помочь.

**Шаг 1: создайте среду для сна.** В этом вам помогут удобный матрас и подушка, чистые простыни, приглушённый свет вечером и отсутствие света ночью, прохладная температура (около +18,3 градуса по Цельсию), удобная одежда для сна, беруши или белый шум.

**Шаг 2: избегайте позднего приёма кофеина.** Из-за употребления кофеина в течение восьми часов перед сном может увеличиться время засыпания и сократиться общее время сна.

**Шаг 3: установите постоянное время отхода ко сну.** Планируйте всё так, чтобы во сне проводить не менее 7-8 часов.

**Шаг 4: подготовьтесь к следующему дню.** Например, вы можете приготовить еду, разложить одежду и т. п.

**Шаг 5: начните расслабляться.** Существуют вещи, которые вы можете сделать за 2-3 часа до отхода ко сну, чтобы спать лучше. Они включают отказ от обильного приёма пищи, избегание алкоголя, интенсивных упражнений поздно вечером, уменьшение количество выпитой жидкости по мере приближения времени сна.



Westend61 / Getty Images

**Шаг 6: соблюдайте гигиену.** Не забывайте о вечерней гигиене.

**Шаг 7: уберите электронику.** Эксперты рекомендуют обычно выключать электронику как минимум за 30 минут до сна.

**Шаг 8: установите физический контакт с партнёром.** Одно исследование показало, что оргазм, как с партнёром, так и через мастурбацию, значительно улучшает качество сна и сокращает количество пробуждений. В ходе другого исследования секс с партнёром с оргазмом связан был с более качественным сном и более быстрым засыпанием. Связано это с тем, что во время занятия любовью вырабатывается гормон окситоцин, который делает нас сонливыми и спокойными. Этот гормон выделяется также во время объятий, прижиманий, поцелуев.

**Шаг 9: попробуйте практику релаксации.** Для этого могут подойти медитация, ароматерапия, лёгкая растяжка или йога, успокаивающая музыка, визуализация,

прогрессивная релаксация (напряжение и расслабление каждой части тела).

**Шаг 10: почитайте книгу.** В ходе одного исследования 42% людей, которые читали книгу перед сном, сообщили об улучшении качества своего сна по сравнению с 28% тех, кто не уделял время чтению перед отходом ко сну.

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