

Мозг человека очень чувствителен к теплу. Более высокие температуры повышают центральный термостат организма и активируют системы стресса. Исследование 2022 года, опубликованное в журнале *One Earth*, показало: в течение первых двух десятилетий XXI века люди теряли в среднем 44 часа сна в год по сравнению с предыдущими периодами.

По данным исследования, проведённого под руководством Келтона Майнора из Копенгагенского университета и основанного на данных более чем 47 000 человек в 68 странах, усиление глобального потепления к 2099 году может привести к ежегодной потере 50–58 часов сна на человека.

Существуют научные работы, демонстрирующие, что хорошего качества сна можно добиться при температуре в комнате до 28 градусов по Цельсию. Помимо этого, с жарой вам помогут справиться сон лёгкой одежде, на простой простыне, хорошая вентиляция. Если вы всегда будете спать с кондиционером, то никогда не акклиматизируетесь.



brazzo/iStockphoto/Getty Images

Чтобы лучше спать в жаркой среде, нужно устранить “врагов сна” или хотя бы обратить на них внимание. Рекомендуется перед отходом ко сну принять холодный, но

не ледяной душ, сократить употребление кофе, ограничить употребление алкоголя. После тренировки откажитесь от горячих ванн и лучше примите холодную ванну или побудьте на открытом воздухе.

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