

В наши дни сложно выспаться, особенно если вы живёте в крупном городе: отвлекающие гаджеты, шумные машины, да и вообще, бесконечный стресс. Есть ли в России технологии, которые помогут решить эту проблему?

Последствия плохого сна

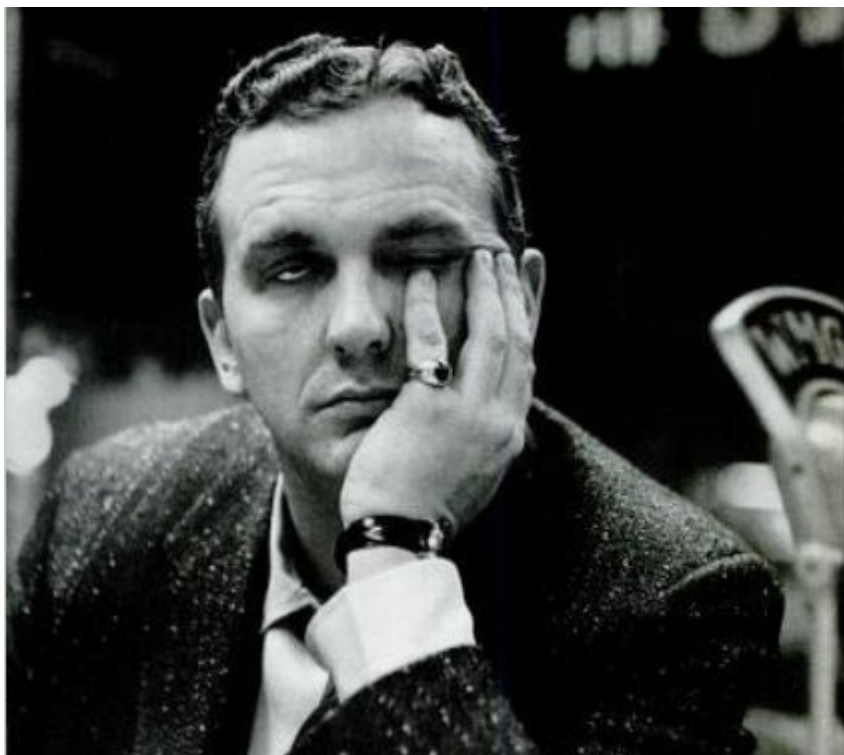
Все ~~старики~~ люди, которым уже за 25, начинают осознавать, что нормально функционировать после трехчасового сна они не в состоянии. Да и вообще, все мысли только об одном — как здорово было бы прийти домой и лечь спать.

Сон — важнейшая часть нашей жизни. Без здорового сна не будет ни физического, ни психического здоровья. Хронический недосып может привести к постоянной усталости, когнитивным нарушениям и даже вызывать галлюцинации.



life.ru

Некоторые люди ставили над собой добровольные эксперименты, на современный лад — челленджи, сколько часов они продержатся без сна. Например, американец Питер Трипп, который провёл 8 дней без сна. Однако уже на третий день он начал видеть галлюцинации, а дальше негативных последствий становилось только больше.



Питер Трипп
dzen.ru

Статистика сна

Лучше всех в мире спят в Китае: 82% населения чувствует себя отдохнувшими после сна. Хуже всех — в Норвегии, США и Швеции.

Конечно, в России тоже спят не очень. Взрослым людям нужно спать 7–9 часов, но в среднем россияне спят около 6 часов 40 минут. Разумеется, статистика не учитывает индивидуальные особенности, но очевидно, что многие не высыпаются.



[pinterest.com](https://www.pinterest.com)

Но может у нас есть технологии, которые могут исправить ситуацию со сном?

Капсула-кокон

Капсула-кокон — это устройство для глубокой перезагрузки и снятия стресса, которую разработала психолог Жанна Гермер. Это буквально капсула, которая сделана из многослойного материала с нанопокрытием, который обеспечивает надёжную изоляцию от окружающего мира. При этом капсула покачивается, и человек себя ощущает как бы в невесомости.

Работает эта штука так: сначала человек проходит короткую диагностику через приложение (10–20 минут), чтобы понять текущее состояние организма. Затем он погружается в капсулу, где его изолируют от внешних раздражителей — света, звуков и прикосновений. Это помогает мозгу переключиться с внешнего мира на внутренние ощущения и снять мышечное напряжение.



капсула-кокон.рф

После этого человек идёт на сеанс, который длится около часа. Специалист с помощью упражнений, тренажёров и приятной беседы помогает телу и психике расслабиться и восстановиться. В конце снова проводится диагностика, чтобы оценить результат.

Капсулы бывают разных видов: сидячие — для отдыха, лежащие — для сна и восстановления, и капсулы-яйца — для глубокой перезагрузки после сильного стресса.



dzen.ru

Опробовать это удовольствие можно в Москве, Махачкале, Санкт-Петербурге, Йошкар-Оле и Челябинске.

«Соня»

Аппарат «СОНЯ» помогает улучшить сон и общее самочувствие с помощью мягких

электрических импульсов, которые подаются через кожу. Он увеличивает продолжительность глубокого сна: просыпаться станет легче, а настроение заметно улучшится.

Работает это так: специальные датчики из медицинской стали отслеживают состояние кожи во время сна, а в нужный момент встроенные микропроцессоры подают слабый электрический сигнал. Это помогает организму перейти в более глубокую фазу сна и лучше восстановиться. Всё происходит автоматически, пока пользователь спит.



yandex.ru

Однако, есть и противопоказания, например, онкологические заболевания и

Все права защищены

эпилепсия. Поэтому лучше проконсультироваться с врачом, прежде чем использовать этот аппарат.

Массаж музыкальными волнами

Стресс плохо влияют на сон, это известно всем. Способов борьбы со стрессом, конечно, придумали немало, но не все они достаточно эффективны. Но какой новый способ придумали российские учёные?

Технология «Массаж Музыкальными Волнами Интона» — это современный метод расслабления и оздоровления. А делает он это с помощью специальных музыкальных волн через светоакустическое ложе. Во время сеанса всё тело охватывают мягкие вибрации, похожие на массаж, которые помогают снять стресс и восстановить силы. Уже звучит, как мечта после работы, согласитесь?



Светоакустическое ложе Интона
intona.info

В зависимости от положения тела — на спине, животе или боку — оздоровительный эффект усиливается.

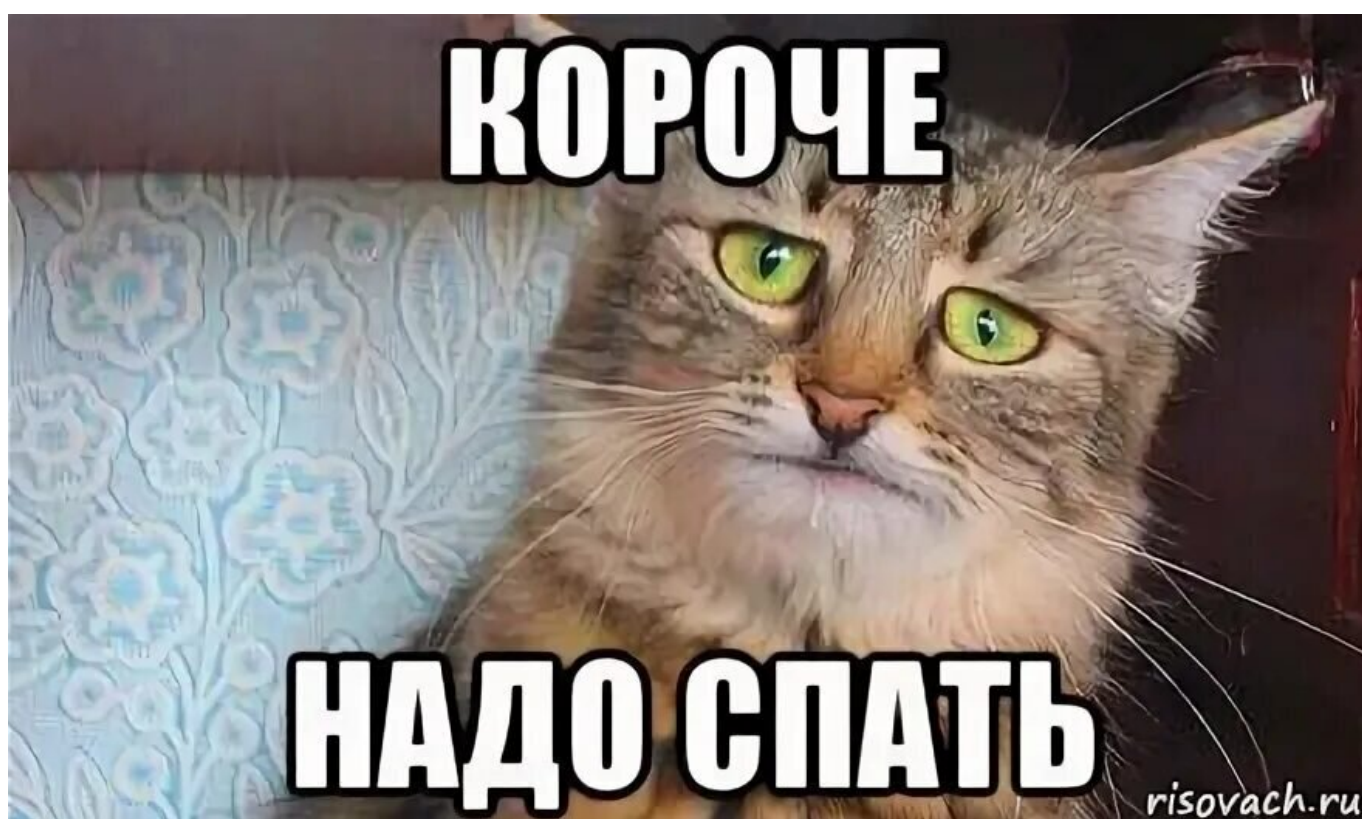
Сеансы помогают расслабить внутренние мышцы, улучшают кровообращение, снижают давление и способствуют сохранению эластичности сосудов. В результате появляется ощущение глубокого расслабления, уходит напряжение и улучшается общее самочувствие.

Технологии важны, но...

Хороший сон — это не роскошь, а базовая потребность, от которой зависит наше

настроение, продуктивность и здоровье. И хотя сегодня появляется всё больше необычных решений для борьбы с бессонницей и усталостью, важно помнить и о простых, проверенных способах.

Регулярный режим сна, отказ от гаджетов перед тем, как ложиться спать, вечерние прогулки, дыхательные практики и тёплая ванна — всё это может помочь не хуже дорогостоящих устройств. Иногда нужно просто позволить себе замедлиться, дать телу и разуму сигнал, что пора отдыхать.



kasheloff.ru

Каждому подходит своё — кто-то находит спасение в новой капсуле-коконе, а кто-то — в чашке тёплого чая и хорошей книге. Главное — не игнорировать сигналы организма и заботиться о себе. Ведь самый ценный ресурс в нашей жизни — это мы сами.