

Согласно данным ВЦИОМ, у каждого второго россиянина есть проблемы со сном. Вот какие рекомендации по улучшению сна дают учёные.

Температура

Рекомендуется поддерживать в спальне температуру на уровне +15,6...+19,4 градуса по Цельсию. Это будет способствовать естественной терморегуляции организма. При этом результаты работы с участием 780 человек показали, что +18-21 градус по Цельсию в спальне снижают индекс апноэ-гипопноэ на 13-17% у тех, кто страдает нарушениями дыхания во сне.

Кофеин

Результаты исследования, опубликованного в журнале Communications Biology, показали, что 400 мг кофеина (около двух чашек кофе) за четыре часа до сна сокращал общую продолжительность сна почти на 50 минут и увеличивал время засыпания на 14 минут в среднем. Кроме того, учёные из Швейцарии и Германии обнаружили, что регулярное потребление кофеина мешает восстановлению мозга после хронического недосыпа.

Гаджеты

Одно недавнее исследование продемонстрировало, что голубое излучение дисплеев отсрочивает засыпание на очень короткий срок – менее чем на три минуты в среднем. Также эксперты считают, что время не в самом синем свете от экранов, а в том, что сидение с гаджетами отнимает у нас время, необходимое для сна. Поэтому лучше установите чёткий временной лимит на пользование цифровыми устройствами перед сном.



ИИ Google Gemini

«Разгрузка мозга»

Алексей Мелехин, кандидат психологических наук, рекомендует перед сном 15-20 минут уделять тому, чтобы записать свои тревоги и переживания за день.

Регулярный график сна

Наконец, необходимо соблюдать постоянный график отхода ко сну и пробуждения. Взрослым также рекомендуется спать не менее 7 часов в сутки.

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