

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

## Температура

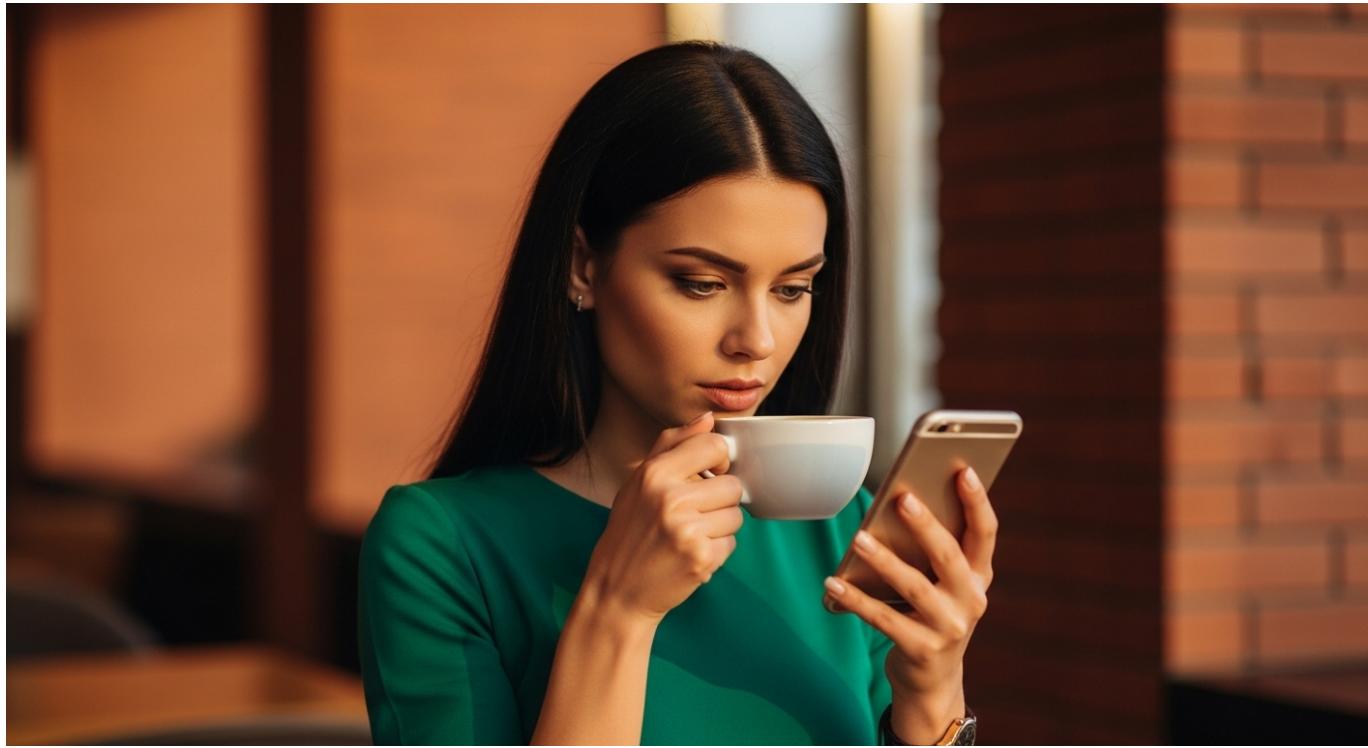
Рекомендуется поддерживать в спальне температуру на уровне +15,6...+19,4 градуса по Цельсию. Это будет способствовать естественной терморегуляции организма. При этом результаты работы с участием 780 человек показали, что +18-21 градус по Цельсию в спальне снижают индекс апноэ-гипопноэ на 13-17% у тех,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