

Специалисты из Лондонского университета изучили популярные рекомендации по улучшению сна и пришли к выводу: многие из них не только бесполезны, но и вредны для организма. Вот о чём вам нужно знать.

Ложиться раньше и вставать позже. Это разрушает ассоциацию кровати со сном и делает раздражительнее. Лучше чуть позже лечь, но встать в одно и то же время.

Полный отказ от гаджетов. Иногда смартфон может отвлечь нас от навязчивых мыслей, если потреблять спокойный контент и включать ночной режим.

Полный отказ от кофе. Важно учитывать индивидуальную чувствительность к кофеину.



Fallbrook Medical Center

Одержимость «идеальным сном». Это может только усилить тревожность и

помешать отдыху.

Ожидание, что сон будет одинаковым каждый день. На самом деле качество сна у нас постоянно меняется, и это нормально.

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