|  |  |
| --- | --- |
| **Для того чтобы лучше спать, следуйте следующим рекомендациям:**  1 Ложитесь спать в одно и то же время и в одно и то же время вставайте. Не стремитесь после бессонной ночи встать позже, это только перенесет проблему и на следующую ночь.  2.  Не занимайтесь физическими упражнениями на ночь.  3.Ужинайте не позже, чем за два часа до сна.  4. Совершите перед сном медленную прогулку (25-30 минут).  5. Перед сном полезно сделать расслабляющий массаж и принять расслабляющую ванну.  6.Постель должна быть довольно жесткой, а подушка - небольшой.  7. Как следует проветривайте спальню; летом желательно спать с открытым окном, а зимой - с открытой форточкой.  8.Хорошим снотворным является легкое чтиво на ночь.  9.Никогда не курите перед сном. Некурящие люди засыпают в пять раз быстрее, чем курильщики.  10. Откажитесь от строгой диеты. Голод может разбудить вас среди ночи. Многие специалисты рекомендуют перед сном выпить чашку молока с печеньем. Аминокислоты, которые содержатся в молоке действуют расслабляюще, а содержащийся в печенье сахар доставит их в мозг, где они преобразуются в натуральное снотворное вещество.  11.Снизьте потребление кофеина. Пейте вашу последнюю чашечку кофе не позднее чем за шесть часов до сна. Имейте в виду, что кофеин содержится не только в кофе, но и в некоторых других продуктах, например, в чае и шоколаде.  12.Снотворные лекарства вызывают привыкание, поэтому принимать их нужно только во время эмоционального кризиса (чтобы его благополучно пережить), желательно в течение одной недели.  **Почему люди не высыпаются ?**  1. Не повезло с позой? Лучше всего спится тем, кто укладывается на спину или на бок, поджав ноги. Хуже – любителям спать на животе. Позвоночник и мышцы в этой позе не расслабляются, питающие мозг сосуды и грудная клетка сдавлены, дыхание затруднено, что не может не сказаться на качестве сна. А для людей с атеросклеротическим поражением сосудов, заболеваниями сердца и легких сон на животе вообще опасен.  2. Было душно или светло? Если в комнате недостаточная влажность и слизистая носа пересушена, или давно не проветривали и организм испытывает недостаток кислорода, или батареи работают на полную мощность и в комнате откровенная жара – нормально выспаться в таких условиях будет проблематично. Как и в том случае, если есть какие-либо источники света – работает телевизор, мерцает экран часов, горит лампа, включен компьютер.  3. Перепутали день с ночью? Спать нужно по ночам. Даже если необходимо тратить ночные часы на дела и есть возможность светлое время суток проводить в постели, наши биологические часы запрограммированы так, что сон дневной не может заменить ночной. Поэтому неудивительно, что бодрствующий ночами и добирающий сон днем клубный тусовщик, сдающий сессию студент или молодая мать в итоге все равно страдают от недосыпа. | ***МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ***  ***«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПИРОВСКОГО РАЙОНА»***  **Почему люди не**  **высыпаются ?**    ***[Инсомния](http://neuro-logia.ru/zabolevaniya/son/chto-pit-ot-bessonnicy.html)***  **с.Пировское 2017 г.**  4. Вечером переели или выпили? Портить сон может и любая из перечисленных ниже привычек: наедаться непосредственно перед сном (хотя съесть что-нибудь углеводистое полезно), пить на ночь чай (почему-то считается, что отказаться лучше только от кофе), выпивать вечером что-нибудь покрепче (заснуть-то после спиртного легче, но спится плохо и недолго), курить перед отправкой в постель (никотин – тоже психостимулятор).  5. Вы больны? Любое заболевание, связанное с затрудненным носовым дыханием, портит сон. Поэтому если нос по какой-то причине заложен или у вас ОРВИ, ничего удивительного в утренней разбитости нет. Особенно тяжко приходится тем, кто «подсел» на сосудосуживающие капли и пытается избавиться от этой зависимости – часто люди срываются именно из-за ночных проблем с дыханием. Легче с заложенным носом спится, если поднять изголовье кровати повыше.  6. Прикорнули после обеда? Ночью хуже спят те, кто привык вздремнуть днем – взрослому человеку дневной сон в принципе не нужен. А если вы проспали после обеда пару часов, не стоит удивляться, что с ночным сном возникли проблемы. Это, кстати, объясняет такую проблему, как бессонница выходного дня: в ночь с воскресенья на понедельник человек не может заснуть, а утром идет на работу уставшим и разбитым. Связано это со сбоями в режиме и неурочным сном в выходные. |