

# Практические инструменты для улучшения сна

- Вечерний ритуал
- Подготовка ко сну
- Пробуждение
- Дневная активность
- Вечерняя активность
- Как восстановить режим сна?
- Как одолеть ночные кошмары?
- Как снизить негативные эффекты от работы в ночное время?
- Методы распыления ароматических масел

# Вечерний ритуал

Ваша задача – **за 2 часа до сна** сделать следующее:

- Выключить или заглушить свет в помещении, заменить его на лампу теплого света 2500-3500K
- Отложить технику: убрать телефон, закрыть ноутбук, выключить компьютер и телевизор, отключить wifi
- Настроить аромалампу с маслом лаванды
- Принять теплый душ
- Сделайте запись в бумажный дневник о прошедшем дне: какие эмоции вы испытали; что чувствовали и почему; что сделали, а чего не успели сделать; что хотите сделать завтра; кому и за что вы благодарны.
- Заварите один из отваров для сна:
  - Валериана
  - Ромашка
  - Пассифлора
  - Хмель
  - Мелисса
  - Мята
  - Лаванда
  - Пустырник
  - Иван-чай (Кипрей)
  - Базилик
  - Полынь
  - Таволга (Лабазник вязолистный)
  - Роза столистная и роза дамасская
- Примите одну или несколько добавок для сна:
  - Глицин (3г)
  - Мелатонин (2-3мг)
  - Магний (200-300мг)
  - Ашваганда (200-600мг)

# Вечерний ритуал

За 2 часа до сна:



**Приглушить свет**



**Заварить травы**

Валериана	Иван-чай
Ромашка	Бasilik
Хмель	Полынь
Мелисса	Пустырник
Мята	Лаванда
Пассифлора	Таволга



**Отложить технику**

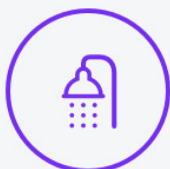


**Настроить  
аромалампу**



**Принять БАДы**

Глицин (3г)  
Мелатонин (2-3мг)  
Магний (200-300мг)  
Ашваганда (200-600мг)



**Принять душ**

[prosto.social](https://prosto.social)

# Подготовка ко сну

## Подготовьте спальное место

- Откройте окна и проветрите комнату, так вы [снизите уровень CO2](#) и уменьшите температуру воздуха. Если на улице не шумно, окно лучше оставить открытым.
- Закройте шторы и отключите все лампочки, чтобы минимизировать свет.
- Подберите комфортное постельное бельё (хлопок или бамбук) и одеяло (шерсть при 17-19°C или хлопок) для лучшей [терморегуляции](#). Про выбор подушки можно почитать [здесь](#).

## Подготовьте себя ко сну

- Снимите одежду, так организму будет легче регулировать температуру
- Наденьте маску и беруши, как мы [писали выше](#), это значительно улучшает качество сна.
- Наденьте носки, особенно, если замерзаете ночью, важно, чтобы они [находились в тепле](#).

## Если вам трудно сразу заснуть, вы можете:

- Почитать книгу (особенно подойдёт что-то сложное или скучное);
- Послушать радио/подкаст/аудиокнигу
- Включить успокаивающие звуки природы на фоне. Можете использовать сервис [brain.fm](#) или [myNoise](#).

# Если у вас есть проблемы, используйте:

- Капу от [бруксизма](#) при наличии напряжения мышц челюстей и скрежете зубов по ночам. Можете посмотреть в сторону [универсальной](#).
- [Расширители для носа](#) при недостатке воздуха или храпе во время сна.

## Подготовка ко сну

Перед засыпанием:



### Подготовьте спальное место

Проветрите комнату или откройте окна  
Отключите свет и закройте шторы  
Заправьте постель и подготовьте подушки



### Подготовьте себя ко сну

Снимите одежду  
Наденьте маску и беруши  
Наденьте носки, если вам холодно

Если не можете заснуть:



### Почитайте

Сложную или скучную книгу



### Послушайте

Радио, подкаст или звуки природы



### Капу от бруксизма

При напряжении мышц челюсти



### Расширители для носа

При недостатке воздуха или храпе

prosto.social

# Пробуждение

**Когда проснулись** от будильника, розетки-таймера или солнца:

- **Раскройте шторы и окна**, чтобы получить первую порцию света и свежего воздуха.
- **Выпейте ~ 300мл тёплой воды** (можно добавить лимонный сок и морскую соль), так вы восстановите гидратацию и запустите пищеварительную систему.
- **Выйдите на улицу под солнце на ~ 5-10мин.** или включите лампу 10000 lux на ~ 20 мин. (не смотрите на неё, просто направьте на лицо). **Это важнейший фактор бодрствования:** свет создаёт необходимую выработку кортизола утром и мелатонина вечером.

**Дополнительно** для активации организма можно:

- Сделать **гимнастику** или прыжки на скакалке **для стимуляции лимфы** и крови или прогуляться **по траве босиком**.
- Принять контрастный или холодный душ для увеличения **норадреналина и дофамина**.
- **Помедитировать** ~10мин. или сделать **запись в дневнике**, чтобы снизить базовый уровень тревожности, привести в порядок мысли и сфокусироваться на действительно важных вещах.

# Пробуждение

Проснувшись:



Раскройте шторы  
и окна



Выпейте тёплой  
воды

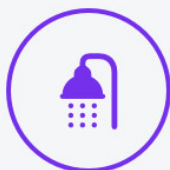


Встать под солнце  
или LUX лампу

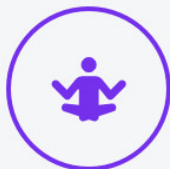
Активируйтесь:



Сделайте  
гимнастику



Примите  
контрастный душ



Помедитируйте

[prosto.social](https://prosto.social)

# Дневная активность

## Увеличьте физическую нагрузку:

- **Преимущества:** она повышает [потребность во сне](#), улучшает [качество сна](#), и очень эффективна для людей с [бессонницей](#) и другими нарушениями сна.
- **Варианты нагрузки:** прогулка, бег или езда на велосипеде в парке / [на природе](#), занятия в тренажерном зале, [HIIT](#) (ВИИТ) и другие нагрузки.
- **Основная задача:** [устать](#), ведь одно из главных веществ, которое регулирует сон - это [аденозин](#). Именно его повышение к вечеру даёт сигнал организму о том, что мы устали и пора отдыхать. Этим и помогает спорт, поэтому будьте активными в течение дня.

## Уделите время природе

- **Посетите зелёные и синие пространства** - это необходимое условие [полноценного отдыха](#) в современном мире.
- Главное, не доставайте телефон или фотоаппарат, ощутите себя частью окружающего мира, это принесёт [больше позитивных ощущений](#).

## Соблюдайте несколько важных правил:

- **Не тренируйтесь перед сном.**
- **Не устраивайте тяжёлые тренировки за несколько часов до сна.**
- **Не допускайте перетренированности**, профессионалы в спорте засыпают и спят [хуже](#) обычных людей.
- **Не употребляйте алкоголь**, он вызывает фрагментацию сна в течение ночи, что нарушает его полный цикл.
- **Не принимайте кофеин**, так как он блокирует действие аденозина, нарушает [регуляцию быстрого сна](#) и уменьшает общее [количество и качество сна](#).



# Дневная активность

В течение дня:



## Физическая нагрузка

Тренажерный зал Бег  
HIIT Велосипед Прогулка



## Время на природе

Зеленые и голубые места



## Соблюдение правил

- ☐ Без перетренированности
- ☐ Без алкоголя
- ☐ Без кофеина

prosto.social

# Вечерняя активность

## Съешьте лёгкий ранний ужин:

- Ужин должен содержать **меньше всего калорий**, употребите его как **минимум за 4 часа до сна**. Ужин также можно пропустить, если вы набираете достаточно калорий в течении дня, это добавит плюсы периодического голодания.
- **Что лучше есть?** Отдайте предпочтение пищи, способствующей выработке серотонина – успокаивающего гормона. Это может быть: белый или коричневый рис, банан, тыквенные семечки, индейка, курица, яйца, орехи, цельные злаки, чечевица, семена кунжута и подсолнуха, белая рыба и авокадо.
- **Что лучше не есть?** Продукты содержащие тирамин: бекон, шоколад, баклажаны, картофель, квашеная капуста, сосиски, шпинат.

## Сделайте одну или несколько практик для расслабления:

- **Физическую:** прогулка, растяжка, массаж, йога, расслабляющая ванна или пропаривание ног (не перед сном), успокаивающие дыхательные практики (1;2).
- **Ментальную/эмоциональную:** медитация, NSDR, дневник, письмо благодарности, разговор с близкими.
- Это поможет успокоить психику и уменьшить уровень кортизола перед сном.

## Соблюдайте несколько важных правил:

- **На кровати только спать** и не заходить в спальню.
- **Снижать вовлеченность в работу вечером** и ставить временную черту, после которой можно не думать о ней.
- **Исключить спонтанность, экстрим, гнев и злость** - всё это повышает стрессовые гормоны и катехоламины.
- **Использовать очки, блокирующие синий свет**, если использование техники неизбежно.

# Вечерняя активность

За 4 часа до сна:



## Поешьте

↑ Серотонин

↓ Тирамин



## Расслабьтесь

— Физически

— Ментально



## Соблюдайте правила

☐ На кровати только спать

☐ Ограничить работу

☐ Ограничить синий свет

☐ Исключить спонтанность

prosto.social

# Как восстановить режим сна?

**Недавно посетил сомнолога, хочу поделиться способом восстановления режима**

Использовал я данный способ меньше недели, перестроил свой режим и спокойно ложусь спать в 10 вечера и встаю в 7 утра.

А главное - чувствую себя лучше.

И да, я не имею достаточной компетенции в этой области, чтобы оценить квалификацию и совет специалиста.

Хотя саму информацию дать хочу, так как **на практике она мне действительно помогла.**

**Способ до ужаса банален, но работал от этого не менее эффективно.**

Небольшое вступление.

Мы все знаем, что стабильный режим сна является основой для здоровья и жизни в целом. Однако многие из нас сталкиваются с ситуациями, когда нарушают свой режим сна, и это становится привычкой.

Некоторые люди (в основном школьники-студенты) часто пытаются сбалансировать режим, не спав ночь, после чего они пытаются восстановить нормальный сон.

Однако это довольно стрессовый и радикальный метод, который далеко не всегда дает положительный и долгосрочный результат, и он имеет под собой риски для здоровья.

Некоторые сомнологи вовсе считают, что одна такая бессонная ночь отнимает некоторое время жизни.

Я не советую использовать такой радикальный метод, ниже будет более щадящий метод, который не так сильно повлияет на вашу работоспособность.

## **Сам способ:**

Принцип действия крайне прост, если вы испортили режим и засыпаете ежедневно достаточно поздно.

Скажем, в 3 часа ночи, и встаёте в 11 утра, но хотите восстановить свой режим – просто начните вставать на час раньше по будильнику.

Даже если раньше вы вставали без помощи будильника, к примеру, в 11 утра, то поставьте будильник и встаньте в 10 утра.

Выполняйте какие-то дела, работайте или займитесь любой деятельностью, главное не спите.

Постепенно, день за днём, нужно сдвигать **время пробуждения** на час назад.

Вы начнете получать недосып, что пошатнет ваш привычный уже испорченный режим и даст возможность засыпать вам раньше.

**Главное немножечко силы воли, терпения, и самодисциплины**

Автор заметки: qwinken (Виталий)

# Как одолеть ночные кошмары?

## История метода

«**Репетиционная терапия изображений**», или «образно-репетиционная терапия» (Imagery Rehearsal Therapy, IRT) – самый исследованный **метод** избавления от ночных кошмаров, позволяющий **влиять** на их содержание.

IRT в основном исследуется и широко используется при лечении посттравматического расстройства (ПТСР), где кошмарами **страдают** от 52% до 96% **пациентов**. Повторяющиеся неприятные сны ассоциируются не только с **пагубным** влиянием на общее качество сна, но и с **повышенным** риском депрессии и суицида. Учёные пришли к выводу, что кошмарные сны при стрессовых расстройствах **требуют** медицинского вмешательства.

## Практика

Абсолютно все можно проделать у себя в комнате.

1. **Выбрать** повторяющийся кошмар и подробно в письменной или устной форме раскрыть его финал (избиение, убийство, унижение)
2. Придумать **альтернативную** концовку этому сну так, чтобы он перестал быть кошмаром, а стал героической, приятной и нестрашной историей (например, вы убегаете от монстра, даете отпор обидчику, выходите сухим из воды, а грозный монстр превращается в кролика).
3. Каждый день перед сном в расслабленном состоянии прокручивать > 10 минут новый сценарий.

Иногда пациентам предлагали описывать утром и вечером свои эмоции, чтобы учиться отслеживать эффективность практики и взаимосвязь дневных событий с конкретными кошмарами. Применялась и гипнотерапия: человек прокручивает новый сценарий (шаг 3), при этом слушая монотонные

**звуки.** После этого испытуемый засыпает, а прибор снова включает их. Так пациентам становилось проще воспроизводить нужную историю во сне.

Обычно справиться с кошмарами у пациентов получалось за 4-6 сессий с психотерапевтом (4-6 недель). Пишут, что эффект **длится** от 6 до 12 месяцев, причем практика подойдет и людям, страдающим от кошмаров или бессонницы без диагностированного ПТСР. Однако некоторые исследования стресса у военных **отрицают** значимые клинические улучшения. Как отмечают сами учёные, причина кроется в хроническом, особо тяжком и комплексном характере ПТСР у военных, а не в методе репетиции снов как таковом. Таким образом IRT работает и у психологически здоровых людей.

Что касается детей, которые еще не умеют разговаривать, но страдают кошмарами. Допустим, у вас есть маленький братик или сестренка, и вы не знаете, как им помочь. В первую очередь **важно проследить, какие сценки ребенок проигрывает с игрушками.** Если это погоня, драка, пытки или нечто подобное – повод насторожиться. Аналогично с рисунками и поделками. Подумайте, что вызывает у ребенка настолько сильные эмоции и проследите сюжетную линию его игр. Почти всегда детские кошмары связаны с реальными событиями. Имеет смысл оберегать ребенка от подобных вещей. Это может быть неприятный человек или занятие. Затем прокрутите с ним иной сценарий плохого сна через хорошие сказки на ночь или сценки с игрушками, где он будет главным героем новой истории со счастливым концом.

Автор заметки: Springleaf

# Как снизить негативные эффекты от работы в ночное время?

Проведя мини-ресерч по теме смог обнаружить такие источники:

- <https://www.cdc.gov/niosh/work-hour-training-for-nurses/longhours/mod9/08.html>
- <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/daytime-meals-may-reduce-health-risks-night-shift-work>
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/319918#2.-Control-light-exposure>
- <https://www.usa.edu/blog/how-to-work-night-shift-and-stay-healthy/>

Небольшое исследование показало, что употребление пищи только в дневное время предотвращало высокий уровень сахара в крови, связанный с работой в ночную смену. Регулировка времени приема пищи может быть использована для улучшения здоровья работников ночной смены.

- Избегайте еды или уменьшайте потребление пищи между полночью и 6 утра. максимально используйте нормальный дневной и ночной режим приема пищи и разделите прием пищи на три приема пищи в течение 24 часов.
- Ешьте чаще, когда вам нужно увеличить свою энергию.
- Во время смены ешьте высококачественные продукты, такие как овощи, салаты, овощные супы, фрукты, бутерброды с цельнозерновыми, йогурт, сыр, яйца, орехи и зеленый чай.
- Избегайте продуктов, богатых сахаром, и продуктов с низким содержанием углеводов. Это может увеличить сонливость, поэтому избегайте их, когда вы чувствуете сонливость или должны быть начеку

Людам следует остерегаться воздействия синего света, излучаемого цифровыми устройствами, такими как смартфон, планшет или телевизор, перед сном после ночной смены. Исследования показывают, что синий свет сбивает циркадный ритм, который сигнализирует мозгу о том, что



наступило дневное время, что приводит к ухудшению качества сна  
К способам борьбы с воздействием света относятся:

- Увеличение количества яркого света во время смены: Это может быть обычный верхний свет, яркая настольная лампа или лайтбокс.
- Снижение освещенности после окончания смены: Можно надеть солнцезащитные очки по дороге домой.
- Блокирование дневного света: Используйте затемняющие жалюзи, шторы, портьеры или маску для сна, чтобы заблокировать дневной свет в спальне.
- Отказ от телевизора: Выключайте телевизор на некоторое время перед сном.
- Выключение цифровых устройств в спальне: Выключите планшеты и компьютеры, уберите телефон и заблокируйте свет от ярких будильников.

# Nutrition Tips for Night Shift Workers



## **PREP MEALS AHEAD**

Prepare several days' worth of healthy meals ahead of time.



## **SNACK HEALTHILY**

Eating fruit is a great way to get a natural energy boost.



## **GET VITAMIN D**

Reduced sun exposure may cause deficiency.



## **DRINK ENOUGH H2O**

The average person should drink 11–16 cups a day.

# Методы распыления ароматических масел

Для распыления ароматических масел в комнате существуют различные методы, каждый из которых имеет свои особенности. Вот основные из них:

## 1. Диффузоры:

- **Ультразвуковые диффузоры:** используют воду и ультразвуковые волны для создания мелкодисперсного тумана, который распространяет аромат эфирного масла в воздухе. Это один из самых популярных методов.

- **Небулайзерные диффузоры:** работают без воды, разбрызгивая чистое эфирное масло в виде мельчайших частиц. Обеспечивают более интенсивное и чистое ароматизирование.

- **Тепловые диффузоры:** используют тепло для испарения масла и распространения аромата. Могут быть как электрическими, так и керамическими с использованием свечи.

## 2. Аромалампы:

- Используют тепло от свечи для нагрева воды, смешанной с эфирными маслами. Тепло помогает распространить аромат масла в воздухе. Это традиционный метод, который требует внимательного обращения из-за открытого огня.

## 3. Испарители:

- Специальные устройства, которые могут быть как механическими, так и электронными, и работают по принципу испарения масла в воздух. Не требуют использования воды или тепла.

## 4. Спреи:

- Ручные или автоматические распылители, которые позволяют создать туман из раствора воды и масел. Простой способ мгновенно освежить воздух в комнате.

## 5. Текстильные и декоративные диффузоры:

- Полоски ткани, керамика или другие пористые материалы, которые впитывают масло и естественным образом испаряют его в воздух. Эти методы часто используются как декоративные элементы.

Каждый метод имеет свои преимущества и подходит для разных условий и предпочтений. Выбор зависит от нужной интенсивности аромата, размера помещения и желаемого уровня удобства в обращении.

Автор **заметки:** Oleksii Dotsenko