

Длительность и глубина сна

Сон - это индивидуальная штука и дело привычки. Добиться хорошего сна стоит определенных усилий, и иногда их недостаточно, особенно если вы живете в городе.

Основным параметром лучше брать глубину сна, а вот о продолжительности - дело привычки. Если опираться на научные данные, **7-8 часов самый оптимальный вариант**. Вот исследования где говорится что сон 7-8 часов связан с меньшим риском инсульта нежели у тех, кто спит 6 и менее часов, либо 9 и более часов.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24815229/> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22295122/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24743442/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4371404/>

О том как увеличить глубину сна, я уже писал: Мне удалось увеличить до +- 4 часов. Что нужно для увеличения глубокого сна?

Отсутствие стресса для организма. Излишне яркий свет, голубой свет, современные технологии (включить режим полета, вырубить блютуз, gps, wifi). Глеб тоже когда говорил про sleep cycle, советовал включать режим полета, излишне много шума (если в городе гуляешь, особенно перед сном или около того), тренировки за 5 часов до сна.

Ну и обычный жизненный стресс: большинство людей живущих в городе даже **не осознают** (просто не с чем сравнивать), **насколько много стрессует их организм**, для них это состояние уже норма, а ведь это реально очень серьезная проблема.

Важно наличие свежего воздуха и прохлады. **17-20 градусов**, ПГ (Не есть за 4 ч до сна). Ну и по мелочи: спать в одно и то же время, без одежды, никакого света и шума, спать на боку, никаких гаджетов и пр., сами знаете.

Автор заметки: [Snayckers#8484](#)

Revision #7

Created 21 February 2023 14:41:33 by Тимур

Updated 4 January 2024 06:10:42 by Тимур