

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 вообще 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)

Revision #4

Created 3 August 2023 18:31:02 by matvey033

Updated 4 January 2024 05:54:36 by Тимур