

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

Revision #3

Created 23 August 2023 12:59:36 by Тимур

Updated 4 January 2024 05:49:53 by Тимур