Автор: Лобан А., инструктор-валеолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

Соблюдать режим сна очень важно, потому что недосып может привести к ослаблению иммунитета, ухудшению памяти и другим проблемам со здоровьем. Всем уже давно известно, что каждому человеку рекомендуется спать по 8 часов в день.

Из-за быстрого темпа жизни в городах люди редко успевают спать достаточное количество времени и пытаются отоспаться на выходных. Иногда причина не только в нехватке времени, но и в привычках, окружающих условиях и других факторах, которые мы зачастую даже не замечаем. Давайте поговорим о пяти причинах, из-за которых люди чаще всего не высыпаются по утрам и чувствуют себя плохо.

Неподходящая температура воздуха для сна

Многие специалисты рекомендуют спать в прохладном помещении — так человек быстрее засыпает и отдыхает полноценно. В идеале, температура воздуха в комнате должна быть от +16 до +19 градусов. Рекомендация спать в холодной комнате объясняется тем, что в таких условиях лучше вырабатывается гормон мелатонин, который важен для сна.

Употребление еды перед сном

О том, что перед сном лучше ничего не есть, тоже наверняка знают все. Последствий позднего употребления пищи очень много, начиная от вынуждения организма круглосуточно переваривать пищу, и заканчивая размножением в кишечнике гнилостной микрофлоры. Но вот еще один немаловажный фактор — многая современная пища содержит в себе вещества, которые бодрят, а не помогают уснуть.

Яркий свет во время сна

В любой комнате есть хотя бы небольшие источники света в виде индикаторов на мониторе, компьютере, часах и даже розетке. Не стоит забывать и про свет, который падает ночью из окна, потому что улицы полны яркими фонарями и регулярно проезжающими мимо автомобилями. Любой свет мешает выработке упомянутого выше мелатонина, который очень важен для крепкого сна. Поэтому, перед отходом в кровать, лучше прикрыть окна плотными занавесками и отключить всю электронику. Тем самым вы также устраните источники шума, ведь даже тихое жужжание ноутбука может ухудшить качество сна.

Сон в одиночестве

Результаты некоторых исследований гласят, что спящие в одной постели с любимым человеком люди имеют лучший показатель качества сна, чем спящие в одиночестве. Особенно это касается быстрой фазы, во время которой люди видят запоминающиеся сны — они становятся более продолжительными и яркими. Исходя из этого можно сделать вывод, что сон в одиночестве является еще одной не самой очевидной причиной регулярного недосыпа. Но, стоит отметить, сон с другим человеком может быть крепким только при наличии достаточно большого одеяла, подушек и других принадлежностей — их должно хватать на всех.

Увлеченность смартфоном перед сном

Большинство людей перед сном листают ленту новостей, смотрят видео и смотрят смешные картинки. Эта вредная привычка мешает крепкому сну сразу по нескольким факторам. Во-первых, экраны смартфонов излучают синий свет, который препятствует засыпанию. Во-вторых, потребляемый контент вызывает яркие эмоции, из-за которых опять же сложнее заснуть. В-третьих, лежа со смартфоном, люди не замечают течение времени и засыпают после полуночи. В итоге и получается, что им недостает сна и на утро все чувствуют себя разбитыми.