

Автор: А. Песенко, инструктор-валеолог отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Летнее время часто сопровождается высокими температурами, что может затруднить засыпание. Жара и влажность могут вызывать неприятное чувство дискомфорта и повышенное потоотделение, что приводит к бессоннице. Однако с помощью наших рекомендаций можно облегчить процесс засыпания в жару.

- **Охладите помещение.** Перед сном попробуйте охладить комнату. Используйте кондиционер, вентилятор или откройте окно, чтобы обеспечить циркуляцию прохладного воздуха.
- **Примените прохладный компресс.** Перед сном немного охладите себя, положив на переносицу или запястье холодный компресс. Это поможет снизить температуру вашего тела и создаст ощущение прохлады.
- **Подберите правильную одежду.** Выберите легкую и воздухопроницаемую пижаму, чтобы ваше тело могло дышать. Избегайте синтетических материалов, так как они могут удерживать тепло и пот.
- **Примите прохладный душ.** Принятие прохладного душа перед сном поможет снизить вашу температуру и создать ощущение свежести.
- **Избегайте крупных приемов пищи перед сном.** Тяжелая пища требует больше времени на переваривание, поэтому рекомендуется есть легкую и здоровую пищу за 2-3 часа до сна.
- **Используйте природный материал.** Старайтесь использовать постельное белье и подушки из натурального хлопка или льна. Эти материалы хорошо впитывают пот и обеспечивают лучшую вентиляцию.
- **Соблюдайте режим.** Старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время каждый день. Регулярный режим сна поможет вашему организму подготовиться к отдыху и быстрее уснуть.
- **Откажитесь от кофеина.** Кофеин может воздействовать на ваш сон и вызывать бессонницу. Попробуйте отказаться от его употребления перед сном или ограничьте количество.

Важно помнить, что каждый организм индивидуален, и не все перечисленные выше способы могут подойти вам. Используйте те, которые работают лучше всего для вас и

позволяют ощутить комфорт в жаркую погоду.