**Здоровый сон без проблем**



Как прекрасно ранним утром проснуться с полным ощущением того, что ты выспался! Но похвастаться этим могут далеко не все. Конечно, проживая с отдаленной сельской местности, проводя большую часть времени на свежем воздухе и получая стабильно высокую физическую нагрузку, практически любой человек будет получать по-настоящему здоровый сон: крепкий, глубокий и эффективный в плане восстановления потраченных сил и энергии. А что делать городскому жителю, не слишком избалованному свежим воздухом, здоровой пищей и спланированным режимом дня? Следовать простым правилам сна, которые научат вас высыпаться, избавят от психологической подавленности и станут профилактической мерой для предотвращения многих заболеваний.

**Как и сколько нужно спать?**

Для качественного сна важна не только его продолжительность, но и все, с чем связан этот священный акт отдыха. Ученые утверждают, что здоровый человек должен засыпать в течение 10–15 минут. Причем не высыпаются обычно и те люди, которые отдают себя в руки Морфея за меньшее время, и те, для которых процесс засыпания представляет немалую проблему.

Взрослому человеку достаточно спать около 7–9 часов в сутки, но если вы чувствуете, что выспались и за меньшее время, не стоит заставлять себя «досыпать», вставайте и начинайте свой новый день. Важно придерживаться одного режима дня и засыпать в одно и то же время (причем и в выходные) – желательно не позднее 22.00.

**Правильный настрой**

Чтобы избежать проблем с засыпанием, постарайтесь настроить себя на расслабление. Не решайте вечером важные вопросы, не слушайте громкую музыку, не играйте в компьютерные игры. Лучше в это время принять расслабляющую теплую ванну с эфирными маслами, включить легкую музыку или звуки живой природы или прогуляться на улице в течение 1 часа.

**Есть или не есть?**

Еда перед сном – это преступление против полноценного отдыха. Специалисты уверяют, что последний прием пищи должен проводиться за 2–3 часа до сна. При этом на ночь лучше не употреблять жирные, острые, жареные блюда и отдать предпочтение овощам, кисломолочным продуктам, овсяным хлопьям или сухофруктам.

Не злоупотребляйте в течение дня напитками, содержащими кофеин (к ним относится и черный чай), а в особенности не стоит пить их вечером. Если вы – любитель кофе, последнюю за день чашечку любимого напитка выпивайте за 6–8 часов до предполагаемого сна.

Многие люди свято верят в то, что алкоголь помогает засыпать. Однако частое употребление алкогольных напитков приводит к бессоннице, ночному чувству тревоги и ночным кошмарам.

**Сонное ложе**

Хотя мягкая, воздушная перина и ассоциируется с блаженным сном, в действительности она не имеет с ним ничего общего. Чрезмерно мягкая постель способствует нарушению кровообращения спинного мозга, защемлению нервных окончаний, неправильному положению позвоночника. Поэтому матрац должен быть не слишком высоким, не мягким (но и не чересчур жестким) и оптимально иметь покрытие из шерсти. Подбирать степень жесткости матраца нужно, исходя из особенностей комплекции человека. Идеальный матрац тот, который упирается во все изгибы вашего тела, не оставляя просветов.

Подушка должна быть не слишком высокой. Если вы не можете спать с валиком, который подкладывается под шею (его специалисты называют лучшим вариантом для качественного сна), купите подушку, которая будет компенсировать расстояние от кровати до уха, делая линию вашего позвоночника ровной по всей длине. Кроме того, наполнитель подушки должен сохранять форму головы, а не пружинить от нее.

**В чем спать?**

Чтобы постоянно быть выспавшимся, нужно обеспечить максимально комфортное ощущение своему телу. Ночная пижама должна быть свободной и свежей – ее необходимо стирать два раза в неделю. Покупайте только пижамы из легких натуральных тканей (хлопка или льна), даже если они кажутся вам не столь красивыми, как другие варианты. Одежда для сна в идеале позволяет принимать вам любую позу без каких-либо ощущений дискомфорта. К примеру, если вы любите спать на животе, на передней части пижамы не должно быть пуговиц или других застежек.

**Микроклимат в комнате**

Спите в комнате с хорошей влажностью (не менее 50%) и температурой не выше 20 градусов Цельсия. Если вам прохладно – возьмите одеяло потеплее. Зато в температуре 18–20 градусов вы выспитесь даже при минимальной продолжительности сна, а утром проснетесь бодрым и позитивно настроенным.