

Керівництво для якісного сну

Якісний сон — це навичка, якій можна навчитись! Маленькі зміни можуть мати значний ефект. Розпочніть сьогодні виконувати наступні правила:

Потурбуйте про власне тіло

- Не пийте кофеїну: ані чаю, ані кави, ані кока-коли після 16:00
- Не їжте забагато, а також не вживайте гострої їжі пізно ввечері
- Не лягайте спати голодним
- Уникайте алкоголю, оскільки він робить сон уривчастим



Фізичні вправи, такі як інтенсивна хода, ввечері можуть допомогти вашому тілу відчувати втому та допомогти заснути. Намагайтесь вправлятися кожного дня.

Спите лише у нічний час та відмовтесь від денного сну незалежно від того, як сильно ви втомились.

Денний сон підтримує існування проблеми зі сном, роблячи важчим вечірнє засинання.

Регулярна рутина перед сном вчить ваше тіло розпізнавати час, коли треба готуватись до сну.

- Випийте заспокійливий напій, наприклад, ромашковий чай або молочний напій
- Прийміть ванну або вмийтесь та почистіть зуби
- Лягайте спати в один і той самий час
- В постілі подумайте про приємні речі (наприклад, згадайте 5 приємних речей, які відбулись сьогодні — це можуть бути "великі" або "малі" речі, такі як спілкування, спостереження за сходом сонця або прослуховування музики)
- Зробіть дихальну вправу для розслаблення (покладіть одну руку на живіт, іншу на груди, повільно і глибоко дихайте животом замість того, щоб вдихати грудьми)
- Намагайтесь прокидатись в один і той самий час навіть якщо попервах вам буде важко до цього звикнути

Справляться з поганими сновидіннями може бути важко. Деякі люди не люблять робити релаксацію перед сном або ж бояться втратити контроль. Якщо це стосується і вас, спробуйте натомість ці техніки:

- Приготуйте себе до того, що у випадку поганого сновидіння ви спробуєте уявити альтернативне закінчення для нього. Попрактикуйте альтернативне закінчення багато разів перед тим, як лягати спати.
- Перед тим, як лягати спати приготуйтеся до того, щоб переорієнтувати себе у разі, якщо прокинетесь від поганого сновидіння.
- Нагадайте собі, що ви знаходитесь вдома, що ви в безпеці. Уявіть свою вулицю, автобуси на ній, знайомі магазини.
- Покладіть вологий рушник або пляшку з водою біля ліжка щоб мати змогу поплескати собі в обличчя водою. Розмістіть спеціальний предмет біля ліжка, наприклад, фотографію або м'яку іграшку.
- Вправляйтесь уявляти як прокидаєтесь від поганого сновидіння та переорієнтуєте себе на теперішній момент та на безпеку за допомогою плескання води в обличчя, торкання до спеціального предмету, вдихання ароматичного масла (наприклад, трояндового або лавандового) або виглянувши у вікно.
- У разі, якщо ви дійсно прокинетесь від поганого сновидіння, поверніть кінцівками та негайно переорієнтуйте себе (торкаючись предмету, зволожуючи обличчя, виглядаючи у вікно або говорячи до себе у заспокійливий спосіб)

Зробіть свою спальню приємним місцем

- Придбайте нічник
- Тримайте кімнату чистою та охайною
- Використайте приємні запахи, наприклад, крапніть краплю лавандової олії на подушку
- Додайте більше подушок
- Переконайтесь, що ви у безпеці, наприклад, що двері та вікна зачинені

ПАМ'ЯТАЙТЕ: ліжко призначене для сну, тому у разі, якщо вам не вдається заснути протягом 30 хвилин, вставайте та зробіть щось інше, наприклад, почитайте книжку або послухайте музику (намагайтесь уникати перегляду телебачення, оскільки це може збудити вас). Через 15 хвилин повертайтеся до ліжка та спробуйте заснути. Якщо ви знов не можете заснути протягом 30 хвилин, вставайте знов. Повторюйте цю процедуру стільки, скільки необхідно і використовуйте ліжко тільки для сну.