



ГАЙД

ПРАВИЛА ХОРОШЕГО СНА



О пользе сна нам не зря говорят на всех порталах о здоровье. Исследования пугают доказательной базой, что хронический недостаток сна постепенно разрушает нашу иммунную систему, способствует развитию депрессии, ожирения, диабета и даже онкологических заболеваний!



Большинство людей не осознают, насколько наш сон и вес тесно связаны. В ежедневной гонке под названием “все успеть” мы часто игнорируем эту реальность. Однако отсутствие полноценного сна является прямым катализатором проблемы лишнего веса, с которой многие безуспешно пытаются бороться годами.

Исследование, опубликованное на сайте Canadian Medical Association Journal показало, что те люди, которые спят менее 7 часов в день, теряют намного меньше веса чем те, кто спит более 8 часов при одинаковых физических нагрузках!



Факты неутешительные. Если у вас хронический недосып, вы будете чаще испытывать голод, больше есть и тяжелее сбрасывать ненужный вес.



Многие женщины, особенно деловые бизнес-достигаторы, постоянно недосыпают. И этим мы не только лишаем себя возможности эффективно функционировать и креативно мыслить. Мы еще сильно мешаем себе взять контроль над нашим правильным питанием и весом.

Нехватка сна вызывает физиологические изменения, которые влияют на наше чувство голода. Два гормона - грелин и лептин - играют важную роль в регулировании нашего аппетита, а также в процессе метаболизма, сжигании калорий и энергосбережении. А недостаток сна напрямую влияет на нормальную работу этих гормонов.



Помимо этого, если мы недостаточно спим, у нас повышается уровень гормонов стресса и резистентность к инсулину, что также способствует набору веса.

К сожалению, в круговороте ежедневных дел мы часто жертвуем своим сном, чтобы все успеть. Однако правда заключается в том, что когда мы заботимся о своем отдыхе ночью, мы не только больше успеваем. У нас еще появляется волшебная способность принимать правильные решения в отношении нашего здоровья в течение дня.

А это чувство постоянного голода после бессонной ночи? И оно не только в нашей голове. Это физический голод, вызванный нарушением уровня гормонов, которому очень трудно противостоять. И добавок нас тянет не на зеленый салатик, а на быстрые углеводы и сахара. И мы обвиняем себя в слабости и переедаем, хотя нам иногда просто нужно выспаться.



Следующие рекомендации помогут вам выработать полезные привычки для здорового сна

Солнечный свет в течение дня.

Это важно для выработки нашим организмом собственного гормона мелатонина, который регулирует цикл сна. Обязательно гуляйте днем!



Отсутствие телевизора и гаджетов за час до сна.

Синий свет с экрана вырабатывает у нас дневные гормоны (например, кортизол) и не дает заснуть. На крайний случай, если нужно что-то срочно посмотреть прямо перед сном, установите на телефоне и компьютере специальные настройки и приложения, блокирующие синий свет. У большинства смартфонов уже есть встроенные настройки, например, ночной режим. Есть дополнительные бесплатные приложения - Twilight, NightShift или f.lux.



Последний прием пищи - минимум за 2 часа до сна.

Не бойтесь съесть немного сложных углеводов на ужин - они помогут снизить уровень гормона стресса, расслабиться и уснуть. Лучший вариант углеводов: полезные крупы (пшено, киноа, гречка, бурый рис) и корнеплоды (свекла, тыква, морковь). Избегайте быстрых углеводов, чтобы не вызвать скачки сахара в крови, что нарушит ваш сон. Также не передайте на ночь много белка, так как пищеварение вечером уже работает менее активно, и организму нужно помочь подготовиться к ночному отдыху и очищению.





Отсутствие кофеина после 4 часов дня.

Не забывайте, что какао, шоколад и зеленый чай тоже могут помешать вам заснуть. Лучше всего вечером выпить травяного или ягодного чаю. А ромашковый чай - это просто натуральное снотворное!

Принимайте магний.

Он прекрасно восстанавливает нервную систему, регулирует давление, расслабляет мышцы и уменьшает боль. Лучшие формулы магния в таблетках - это глицинат магния и цитрат магния. А можно в виде спрея (хлорид магния) побрызгать на пяточки перед сном.



Темнота.

Любые искусственные источники света в спальне нарушают сон. Темные плотные шторы на окнах - это всегда намного лучше, чем просто ночная маска на глаза.

Прохладный свежий воздух.

По возможности - приоткрытое окно. И в меру теплое одеяло.



Спальня только для сна и секса!

Убираем еду, телевизор и другие развлечения из спальни. Никогда не ешьте и не работайте в спальне, если хотите там хорошо спать.



Прогулка перед сном или медитация.

Медитация поможет остановить “мыслемешалку” и снять стресс после тяжелого дня. А неспешная прогулка перед сном уберет напряжение, активизирует кислородный обмен и питание мозга, что поможет нормализации сна.

Отход ко сну в 22.00.

Время с 22 вечера до 2 утра считается самым полезным для восстановления нашего организма, поэтому очень важно дать себе его как можно больше!



Я искренне надеюсь, что эти советы помогут вам нормализовать свой сон. Для начала выберите 1-2 правила и начните применять их в течение следующих 2-х недель. Вы увидите, как у вас появится больше энергии днем и вы в целом начнете чувствовать себя гораздо лучше.

Поделитесь этими советами с людьми, которые вам дороги.

АЛЕНА НАЙДЕНКО

лицензированный психотерапевт, Psy.M., RCC, CCC