



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА



Полноценный ежедневный ночной сон крайне важен для здоровья сердца и головного мозга.

**ВЗРОСЛЫМ НЕОБХОДИМО СПАТЬ
В СРЕДНЕМ 7–9 ЧАСОВ**

Младенцам и детям нужно спать дольше в зависимости от возраста.

✓ УЗНАЙТЕ О ПОЛЬЗЕ СНА

- ✓ **УЛУЧШЕНИЕ РАБОТЫ МОЗГА**, в том числе внимательности, концентрации, обучаемости, памяти, логического мышления, а также способности к принятию решений и решению проблем
- ✓ **УЛУЧШЕНИЕ** настроения и энергии
- ✓ **УКРЕПЛЕНИЕ** иммунной системы
- ✓ **ОЗДОРОВЛЕНИЕ** и восстановление клеток, тканей и кровеносных сосудов
- ✓ **СНИЖЕНИЕ РИСКА** развития хронических заболеваний

✓ УЗНАЙТЕ, КАК СОН ВЛИЯЕТ НА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Сон очень важен для восстановления работоспособности мозга. Регулярный спокойный сон необходим для надлежащего функционирования вашего мозга. У людей, которые плохо спят, повышается риск возникновения следующих состояний:

- ▶ депрессия и чувство тревоги;
- ▶ потеря памяти и деменция;
- ▶ высокое артериальное давление, высокий уровень сахара и холестерина в крови;
- ▶ ожирение;
- ▶ заболевания сердца.



Более подробная информация представлена на сайте heart.org/lifes8 (веб-сайт на английском языке)



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Подготовьте комнату



ПРИГЛУШИТЕ ЯРКОСТЬ

Приглушенный свет перед сном — это сигнал вашему мозгу, что пора отдыхать. Перед сном уменьшайте яркость экрана или используйте функцию настройки красного фильтра. Дело в том, что яркий синий свет экранов большинства устройств может нарушить ваши циркадные ритмы и выработку мелатонина (гормона, отвечающего за нормализацию сна).



УСТАНОВИТЕ БУДИЛЬНИК

Ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время каждый день. Это поможет нормализовать ваши циркадные ритмы, и вам будет легче засыпать и просыпаться самостоятельно. Поставьте будильник для сна, и он будет напоминать вам о том, что пора готовиться ко сну.



УСТАНОВИТЕ РАСПОРЯДОК

Установите порядок действий перед сном. Потратьте 20–30 минут на отдых перед сном, например почитайте, помедитируйте или примите теплую ванну. Не используйте электронные устройства.



ОТКЛЮЧИТЕ УВЕДОМЛЕНИЯ

Переведите телефон в режим «не беспокоить», чтобы ничто не мешало вам, когда вы пытаетесь заснуть.