

## Как важно высыпаться во время пандемии



Сон — это критически важный биологический процесс, который всегда необходим. В ходе противостояния пандемии нового коронавируса (COVID-19) сон приобретает еще большее значение, благодаря широкому спектру полезных свойств. Сон играет критическую роль для физического здоровья и эффективного функционирования иммунной системы. Он также выступает ключевым активатором эмоционального благополучия и душевного здоровья, помогая снизить уровень стресса, депрессии и тревоги.

Ниже приведены шаги, которые могут помочь вам лучше высыпаться:

### **Установите распорядок**

Распорядок помогает выработать ощущение нормальности даже в чрезвычайных обстоятельствах. Уму и организму проще привыкнуть к регулярному расписанию сна, поэтому эксперты в области здравоохранения с давних пор рекомендуют избегать резкие колебания в распорядке сна. Распорядок вашего дня должен включать следующие элементы, относящиеся ко сну:

- **Время пробуждения:** Заведите будильник, не пользуйтесь кнопкой «Отложить» и придерживайтесь фиксированного времени пробуждения каждый день.
- **Время подготовки ко сну:** Это важное время для расслабления и подготовки ко сну. В это время могут выполняться такие действия, как легкое чтение, растяжка или медитация наряду с подготовкой ко сну — переодеванием в пижаму и чисткой зубов.
- **Время сна:** Установите регулярное время, когда будете выключать свет и пытаться уснуть.

Также может быть полезно выработать постоянные привычки по исполнению других действий в течение дня, например:

- Принятие душа и смена одежды, даже если вы не планируете выходить из дома.
- Прием пищи в одно и то же время каждый день.
- Установка регулярного режима занятий работой и спортом.

### **Постель только для сна**

Эксперты по сну подчеркивают, как важно выработать в голове взаимосвязь между постелью и сном. Поэтому они рекомендуют пользоваться постелью только для сна и секса. Например, постарайтесь не брать в постель ноутбук, чтобы посмотреть кино или сериалы.

В любую ночь, если вам трудно заснуть, не ворочайтесь в постели дольше 20 минут. Вместо этого, встаньте и займитесь чем-то расслабляющим в сумраке, а потом снова ложитесь и попытайтесь уснуть.

Кроме того, частая смена постельного белья, взбивание подушек и заправка кровати помогают ощущению свежей постели, создавая приятную обстановку для сна.

### Увидьте свет

Освещение играет ключевую роль, помогая нашему организму регулировать сон с пользой для здоровья. В то время как вы боретесь с дестабилизацией дневной жизни, попробуйте предпринять меры, чтобы освещение оказывало позитивный эффект на ваш внутренний цикл сна и бодрствования, также известный как циркадный ритм.

- По возможности проводите время на открытом воздухе при естественном освещении. Даже если день не солнечный, естественный свет оказывает положительное воздействие на ваш циркадный ритм.
- По возможности открывайте окна и жалюзи, чтобы пускать солнечный свет в квартиру в течение дня.
- Следите, сколько времени вы проводите за экраном компьютера. Электронные устройства, например мобильные телефоны, планшеты и компьютеры, излучают голубой свет, который может нарушать естественные процессы в организме, обеспечивающие здоровый сон. Можно поменять настройки устройств или воспользоваться специальными приложениями, чтобы снижать или фильтровать голубой свет.

### Осторожно со сном в дневное время

Хотя короткий послеобеденный сон может быть полезным для некоторых людей, лучше всего избегать долгого сна или сна в более позднее время, потому что это может повредить ночному сну.

### Сохраняйте активность

Регулярный распорядок дня приносит массу пользы, в том числе для сна. Например, ходите на прогулки или найдите в Интернете ресурсы для различных типов и уровней занятий спортом, которые транслируются из спортзалов, студий йоги и танцев.

### Практикуйте доброту и поддерживайте связь

Может показаться, что это не критически важно для сна, но доброта и межличностные отношения помогают понизить стресс и его негативное влияние на настроение и сон. Читайте позитивные истории и пользуйтесь технологиями, чтобы оставаться на связи с близкими и поддерживать социальные связи.

### Практикуйте дыхательные упражнения

Методы релаксации являются мощным инструментом для улучшения сна. Глубокое дыхание, растяжка, йога, сознательная медитация, умиротворяющая музыка и чтение — это всё способы расслабления.

Также для релаксации полезно избегать перегрузки информацией. Например:

- Сохраните в закладках один-два надежных веб-сайта и посещайте их только в установленное, ограниченное время каждый день.
- Сократите время пролистывания социальных сетей.
- Назначьте виртуальные посещения друзей и родственников и заранее договоритесь избегать таких тем, как COVID-19.

### Следите за питанием и питьем

Поддержание здоровой диеты помогает высыпаться. В частности, будьте осторожны с алкоголем и кофеином, особенно в поздние часы, так как и то, и другое может нарушить продолжительность и качество сна.

### Получайте информацию из надежных источников

Важно знать ресурсы для получения надежной информации, основанной на фактах. Например, в США два таких источника — Центры по контролю и профилактике заболеваний США (CDC) и Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). На их веб-сайтах содержится ключевая актуальная информация о COVID-19.

### При необходимости, поговорите с терапевтом

Если вы испытываете серьезные нарушения или ухудшение сна и другие проблемы со здоровьем, обратитесь к терапевту.

Источник:  
SleepFoundation.org

Данная программа не оказывает экстренную и неотложную медицинскую помощь. В экстренной ситуации звоните в службу 911, если находитесь в США; в местные экстренные службы, если вы за пределами США; либо обращайтесь в ближайшее отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинского обслуживания, предоставляемого врачом или специалистом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты, в частности услуги, предоставляемые членам семьи в возрасте до 16 лет, могут быть доступны не во всех регионах; возможны изменения без предварительного уведомления. Взаимодействие и образовательные уровни программы помощи сотрудникам могут различаться в зависимости от контрактных условий или законодательства страны. Могут применяться ограничения покрытия.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2020 Optum, Inc. Все права защищены. WF998385 204128-072020 ОНС ОНС