



# Как подготовиться ко сну

Чек-лист Тинькофф Журнала, который поможет быстро заснуть и проснуться отдохнувшим

- Поужинайте чем-то легким**

За час до сна откажитесь от кофе, алкоголя и жирных блюд. Например, замените свиную отбивную на рыбный стейк. Пока организм не переварит пищу и не нейтрализует алкоголь и кофеин, сон будет беспокойным
- Приглушите свет**

За 30 минут до сна выключите основной свет в комнате, оставьте только настольные или напольные лампы. Яркость света должна быть меньше 100 люкс. Все, что ярче, будет мешать выработке мелатонина — гормона, который нужен для регуляции сна
- Выключите гаджеты**

За 30 минут до сна отложите подальше смартфон и ноутбук, выключите телевизор. Скроллинг соцсетей может вызывать тревогу, а яркий свет экрана — мешать выработке мелатонина
- Проветрите комнату**

Перед тем как лечь, откройте окно и оставьте его на ночь. Это нужно, чтобы в комнату поступал свежий воздух и не было слишком жарко. В норме температура тела во сне должна быть чуть ниже температуры при бодрствовании, а если в комнате жарче +16—19 °С, охладиться и заснуть тяжелее
- Включите увлажнитель**

Оптимальная влажность воздуха во время сна — от 40 до 60%. При таком показателе кожа и слизистые не будут пересыхать за ночь. Если у вас нет увлажнителя, можно повесить на батарею мокрое полотенце или поставить в комнате пару емкостей с водой
- Минимизируйте шум**

Для комфортного сна шум не должен превышать 40 дБ — это звуки тихой улицы в жилом районе. Если у вас за окном шумная дорога или стройка, попробуйте включить на время засыпания генератор белого шума, звуки природы или расслабляющую музыку, а ночью используйте беруши
- Не упорствуйте**

Если не можете заснуть дольше 15 минут, встаньте и при приглушенном освещении займитесь чем-то простым и расслабляющим, например погладьте кота. Главное — вылезти из кровати, иначе она будет ассоциироваться с бессонницей. Ложитесь обратно, когда почувствуете сонливость