



про мой  
сон

методика



# СОН

**Сон** — это естественное состояние организма. Он необходим для поддержания физического и психического здоровья.

## Функции сна:

### Восстановление организма:

Во время сна происходят процессы восстановления тканей, синтез

- ✓ белков и высвобождение гормонов роста, что способствует регенерации клеток и поддержанию иммунной системы.

### Консолидация памяти:

Сон играет ключевую роль в

укреплении и переработке

- ✓ информации, полученной в течение дня, способствуя улучшению памяти и обучаемости.

### Регуляция метаболизма:

Недостаток сна может привести к

нарушению обмена веществ,

- ✓ увеличению аппетита и риску развития ожирения и диабета.



# РЕКОМЕНДАЦИИ для здорового сна

✦ **Взрослым рекомендуется спать 7–9 часов в сутки. Детям и подросткам требуется большее количество сна.**

✦ **Соблюдайте регулярный график сна, включая одинаковое время отхода ко сну и пробуждения. Это очень способствует улучшению качества сна.**

✦ **Обеспечьте комфортные условия для сна, такие как темная, тихая и прохладная комната. Это помогает более глубокому и непрерывному сну.**

✦ **Избегайте употребления кофеина, никотина и алкоголя перед сном чтобы улучшить качество сна.**

✦ **Регулярные физические упражнения способствуют улучшению сна, однако интенсивных нагрузок следует избегать непосредственно перед сном.**



# МЕЛАТОНИН

**Мелатонин — это гормон, вырабатываемый шишковидной железой в головном мозге. Он играет ключевую роль в регуляции циркадных ритмов и сна.**

## **Основные функции мелатонина:**

- ✓ **Мелатонин помогает устанавливать и поддерживать нормальный цикл сна и бодрствования.**
  - В темное время суток уровень мелатонина повышается, сигнализируя организму о необходимости сна. С наступлением утра и увеличением освещенности его концентрация снижается, способствуя пробуждению.
  - В повседневной жизни – уровень мелатонина начинает повышаться около 21:00, достигает пика в ночные часы и снижается к утру.

Клинические исследования показали, что прием мелатонина может способствовать более быстрому засыпанию и улучшению качества сна у людей с нарушениями сна.

- ✓ **Антиоксидантная защита:**
  - Мелатонин обладает антиоксидантными свойствами, защищая клетки от повреждений, вызванных свободными радикалами. Это может иметь значение в профилактике различных заболеваний, связанных с окислительным стрессом.
- ✓ **Иммуномодуляция:**
  - Исследования показывают, что мелатонин может влиять на иммунную систему, модулируя ее реакцию и потенциально повышая сопротивляемость организма к инфекциям.



# МЕЛАТОНИН

## **ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ**

Максимальная выработка мелатонина наблюдается в возрасте 1–3 лет, после чего его уровень постепенно снижается с возрастом.

К 70 годам концентрация мелатонина может составлять лишь четверть от уровня у молодых людей.

## **А ЕЩЕ НАДО ЗНАТЬ:**

Синий свет от экранов электронных устройств особенно сильно влияет на снижение уровня этого гормона.

Хронический стресс, курение, недостаток естественного света в течение дня и работа в ночные смены могут снижать уровень мелатонина.



# СПАЛЬНЯ И КРОВАТЬ

- Создайте комфортную среду для сна
- Обеспечьте тишину и темноту.
- Используйте шторы, маску для сна или беруши, если нужно.
- Настройте температуру в спальне.
- Комната должна быть прохладной (примерно 16–20 °C).
- Уберите отвлекающие устройства.
- Оставьте телефоны, планшеты и другие гаджеты за пределами спальни.

- Сделайте так, чтобы кровать и спальня ассоциировались только со сном.
- Используйте кровать только для сна (и, например, для чтения перед сном, но не для работы или просмотра телефонов).
- Ложитесь спать только тогда, когда действительно чувствуете сонливость.

- Ограничьте времени в постели:
- Если вы проводите в кровати больше времени, чем спите (например, долго ворочаетесь), это может ухудшить сон.
- Если не можете уснуть – не лежите в кровати без сна.
- Если вы не можете уснуть в течение 20 минут, встаньте, займитесь чем-то расслабляющим (например, почитайте), а затем снова попробуйте заснуть.



# ФАЗЫ СНА

Сон состоит из двух основных фаз: медленного (NREM) и быстрого (REM) сна, которые сменяют друг друга в течение ночи.

## ✦ Во время медленного сна:

- Стадия 1: Переходим от бодрствования ко сну; поверхностный сон, легко проснуться.
- Стадия 2: Наступает легкий сон; снижение температуры тела и частоты сердечных сокращений.
- Стадия 3: Глубокий сон; восстановление организма, укрепление иммунной системы.

## ✦ Во время быстрого сна:

Активность мозга повышается, возникают сновидения. Происходит консолидация памяти и обработка информации.

**Консолидация памяти во время сна — это когда мозг превращает кратковременные воспоминания в долговременные, чтобы вы могли лучше их запомнить.**

### Как это работает?

- Всё, что вы видели, слышали или изучали за день, сначала хранится в кратковременной памяти.
- Во сне мозг решает, что важно сохранить, а что можно забыть.
- В фазе глубокого сна мозг повторяет и закрепляет важные факты и навыки.
- В фазе быстрого сна обрабатываются творческие идеи, эмоции и сны. Сон помогает мозгу "связывать" новую информацию с тем, что вы уже знаете. Например, если вы учили новое слово, мозг может соединить его с похожими словами, которые вы уже знаете.

**Один цикл NREM + REM длится примерно 90 минут. За ночь, если вы спите 7–9 часов, в норме проходит 4–6 таких циклов,**

## **Почему это важно:**

- ✦ Медленный сон – восстанавливает тело.
- ✦ Быстрый сон восстанавливает ум, улучшает память и эмоциональное состояние.



# 5 шагов для нормализации сна

## Шаг 1: Настройте распорядок дня

- Ложитесь и вставайте в одно и то же время каждый день.
- Даже в выходные старайтесь придерживаться расписания.
- Постарайтесь спать 7–9 часов.

## Шаг 2: Подготовьте тело и разум к сну

- Избегайте кофеина, никотина и алкоголя вечером.
- Расслабьтесь перед сном.
- Читайте спокойную книгу.
- Примите теплую ванну.
- Выполняйте упражнения на глубокое дыхание или медитацию.
- Ограничьте использование экранов за 1–2 часа до сна.

## Шаг 3: Займитесь физической активностью

- Будьте активны днем, но избегайте интенсивной нагрузки за 3–4 часа до сна.

## Шаг 4: Регулируйте питание

- Ешьте легкий ужин.
- Избегайте тяжелой пищи за 2–3 часа до сна. Если вы голодны, можно перекусить долгими углеводами.

## Шаг 5: Отслеживайте прогресс

- Используйте дневник сна.
- Записывайте, во сколько вы ложитесь, как долго засыпаете, и насколько хорошо вы спали. Это поможет понять, что влияет на ваш сон.



# МЕДИТАЦИЯ

**Медитация перед сном может значительно улучшить качество сна, способствуя расслаблению и снижению уровня стресса.**

## **Пошаговая инструкция по выполнению медитации осознанности перед сном:**

- Выберите тихое и комфортное место, где вас не будут беспокоить.
- Лягте на спину в постели, руки расположите вдоль тела, ноги слегка разведите.
- Закройте глаза и обратите внимание на свое дыхание.
- Дышите медленно и глубоко, ощущая, как воздух наполняет легкие и медленно выходит.

### **Сканирование тела:**

Напрягайте и расслабляйте каждую группу мышц, начиная с пальцев ног и поднимаясь вверх до головы. Например, напрягите пальцы ног на 5 секунд, а затем расслабьте. Продолжайте двигаться вверх по телу.

### **Осознанность:**

Если в процессе медитации появляются посторонние мысли, мягко возвращайте внимание к дыханию и ощущениям тела.

Не осуждайте себя за отвлечения; это естественно. После полного сканирования тела и достижения состояния расслабления позвольте себе плавно перейти в сон.



# Дыхание

Дыхательные упражнения перед сном могут значительно улучшить качество сна, способствуя расслаблению и снижению уровня стресса.

## 1. Метод 4-7-8:

Эта техника, разработанная доктором Эндрю Вейлом, помогает успокоить нервную систему и ускорить засыпание.

### Как выполнять:

- Сядьте или лягте в удобной позе.
- Положите кончик языка на нёбо, сразу за верхними передними зубами, и держите его там на протяжении всего упражнения.
- Сделайте тихий вдох через нос, считая до 4.
- Задержите дыхание, считая до 7.
- Медленно выдохните через рот, издавая свистящий звук, считая до 8.
- Повторите цикл 4 раза.
- Регулярная практика этого метода способствует снижению тревожности и улучшению качества сна.

## 2. Диафрагмальное дыхание:

Также известное как "брюшное дыхание", помогает активировать парасимпатическую нервную систему, способствуя расслаблению.

### Как выполнять:

- Лягте на спину, положив одну руку на грудь, другую — на живот.
- Медленно вдыхайте через нос, ощущая, как живот поднимается (грудь должна оставаться относительно неподвижной).
- Медленно выдыхайте через рот, ощущая, как живот опускается.
- Повторяйте в течение 5-10 минут перед сном.



# ТЯЖЕЛОЕ ОДЕЯЛО

**Тяжелое одеяло** (гравитационное одеяло) — это ещё один метод, который может улучшить сон, особенно у людей с тревожностью, бессонницей или стрессом. Этот метод основан на эффекте "глубокого давления", который оказывает успокаивающее воздействие на тело и нервную систему.

## **Улучшение сна:**

Способствует более быстрому засыпанию. Помогает уменьшить количество ночных пробуждений.

## **Кому подходит тяжелое одеяло:**

Людам с тревожностью или стрессом.  
Тем, кто испытывает трудности с засыпанием или поддержанием сна.  
Подросткам и детям с гиперактивностью (под контролем взрослых).  
Людам с сенсорной чувствительностью или аутизмом (эффект доказан клинически).

## **Кому не рекомендуется:**

Людам с респираторными заболеваниями (например, астмой).  
Тем, кто страдает клаустрофобией или не переносит давление на тело.  
Детям младше 2–3 лет (риск удушья).

## **Исследования показывают, что тяжелые одеяла помогают:**

Уменьшить стресс и тревожность.  
Снизить время засыпания.  
Улучшить качество сна у людей с бессонницей.  
Это простой, но эффективный инструмент для улучшения сна



# МЕЛАТОНИН КАК ЛЕКАРСТВО

## Рекомендации по приему мелатонина:

Обычно рекомендуется принимать 1,5–3 мг мелатонина за 30–40 минут до сна. Максимальная суточная доза составляет 6 мг.

Курс лечения определяется индивидуально, в зависимости от показаний и реакции организма.

## Популярные препараты мелатонина, доступные в России:

### Мелаксен

Производитель: Unipharm Inc., США.

Форма выпуска: Таблетки по 3 мг.

Показания: Бессонница, нарушения сна, связанные со сменой часовых поясов.

Применение: 1 таблетка (3 мг) за 30–40 минут до сна.

### Меларитм

Производитель: АО "Алиум", Россия.

Форма выпуска: Таблетки по 3 мг.

Показания: Нарушения сна различного генеза.

Применение: 1 таблетка (3 мг) за 30–40 минут до сна.

### Соннован

Производитель: ЗАО "Канонфарма продакшн", Россия.

Форма выпуска: Таблетки по 3 мг.

Показания: Бессонница, нарушения сна.

Применение: 1 таблетка (3 мг) за 30–40 минут до сна.

### Противопоказания:

Индивидуальная непереносимость, аутоиммунные заболевания, беременность и период лактации.



# ТРАВЫ

Наиболее изученные растения,  
их действие и рекомендации  
по применению.

## 1. Ромашка (*Matricaria chamomilla*):

Обладает мягким седативным эффектом, способствует расслаблению и улучшению качества сна.

Применение: Заварите 1–2 чайные ложки сушеных цветков ромашки в 200 мл кипятка, настаивайте 5–10 минут. Пейте за 30–60 минут до сна.

## 2. Валериана (*Valeriana officinalis*):

Снижает время засыпания и улучшает качество сна.

Применение: Используйте готовые аптечные настойки или экстракты, следуя инструкциям на упаковке.

## 3. Мелисса (*Melissa officinalis*):

Обладает успокаивающим эффектом, снижает тревожность и улучшает сон.

Применение: Заварите 1–2 чайные ложки сушеных листьев мелиссы в 200 мл кипятка, настаивайте 5–10 минут. Пейте за 30–60 минут до сна.

## 4. Лаванда (*Lavandula angustifolia*):

Аромат лаванды способствует расслаблению и улучшению качества сна.

Применение: Заварите 1–2 чайные ложки сушеных цветков лаванды в 200 мл кипятка, настаивайте 5–10 минут. Пейте за 30–60 минут до сна.

## 5. Пассифлора (*Passiflora incarnata*):

Снижает тревожность и улучшает качество сна.

Применение: Заварите 1–2 чайные ложки сушеных листьев пассифлоры в 200 мл кипятка, настаивайте 5–10 минут. Пейте за 30–60 минут до сна.



# ЛАЙФХАКИ

## 1. Свет:

- Даже 20–30 минут на улице утром или в полдень могут улучшить засыпание вечером.
- Уменьшите воздействие яркого искусственного света за 1–2 часа до сна.
- Используйте тёплый свет в доме и режим "ночного света" на гаджетах.

## 2. Температура тела и спальни

- Оптимальная температура в спальне — 16–20 °С. Прохладный воздух помогает телу быстрее перейти в состояние сна.
- Тёплая ванна или душ за час до сна также могут ускорить засыпание: после них температура тела снижается, что способствует расслаблению.

## 3. Микроэлементы и витамины

### Магний:

Этот минерал помогает расслабить мышцы и нервную систему. Продукты с магнием: миндаль, шпинат, тёмный шоколад. При необходимости можно использовать магниевые добавки (по рекомендации врача).

### Витамин D:

Недостаток витамина D связан с нарушением сна.

## 4. Ароматерапия

- Лаванда, ромашка, сандаловое дерево и другие масла помогают расслабиться.
- Используйте диффузор или добавьте пару капель масла на подушку.

## 5. Звуковая терапия

Тихие мелодии, белый шум, звуки дождя или моря помогают расслабиться. Используйте приложения или специальные устройства для звуковой терапии.





СПОКОЙНОЙ  
НОЧИ



@НА\_ТАРЕЛОЧКЕ