



# Гигиена сна

| ПОКАЗАТЕЛЬ                                                                                               | ВЫПОЛНЕНИЕ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Регулярный режим сна/пробуждения                                                                         | Отход ко сну и особенно пробуждение - в одно и то же время ежедневно, включая выходные. Не рекомендуется пребывать в постели избыточное время.                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Использование кровати по прямому назначению                                                              | Ограничение времени пребывания в постели улучшает продолжительность сна. Если не удастся уснуть в течение 20 минут, следует встать с постели и вернуться, когда вновь появится сонливость. Кровать не должна использоваться для иных целей, кроме сна или секса (например, для чтения, приема пищи, просмотра телевизора, просмотра электронной почты, работы на компьютере или оплаты счетов). |
| Избегание сна в дневное время; исключения допускаются для работающих посменно и пациентов с нарколепсией | Сон в дневное время усугубляет нарушения ночного сна у страдающих инсомнией. Как правило, дневной сон снижает потребность в стимуляторах у пациентов с нарколепсией и улучшает работоспособность у лиц, работающих посменно. Дневной сон предпочтителен в одно и то же время, его продолжительность не должна превышать 30 минут.                                                               |
| Привычные повседневные действия перед сном                                                               | Выполнение перед отходом ко сну привычных действий — чистки зубов, умывания, установки будильника, как правило, способствует засыпанию. Следует избегать яркого света и синего света (например, от телефонов, телевизоров, экранов компьютеров) перед сном и во время ночных пробуждений.                                                                                                       |
| Благоприятные условия для сна                                                                            | Рекомендуется, чтобы спальня была темной, тихой и в меру прохладной; ее следует использовать только для сна и сексуальной активности. Темноту можно обеспечить за счет плотных занавесок или при помощи специальной маски для сна, а избавиться от посторонних шумов возможно, используя беруши, наушники или специальное устройство для подавления постороннего шума.                          |
| Подбор удобных подушек                                                                                   | Для большего комфорта можно подкладывать подушки под колени или под поясницу. Для пациентов с заболеваниями позвоночника полезными положениями является лежание на спине с большой подушкой под коленями и сон на одном боку с подушкой между коленями.                                                                                                                                         |
| Регулярные физические упражнения                                                                         | Физические нагрузки полезны для здорового сна и снятия стресса, но при занятии поздно вечером, эффект может быть обратным: стимуляция нервной системы мешает расслаблению и засыпанию.                                                                                                                                                                                                          |
| Использование приемов релаксации                                                                         | Стресс и волнение нарушают сон. Чтение или теплая ванна перед сном могут помочь расслабиться. Можно использовать специальные приемы релаксации, такие как мысленное представление зрительных образов, мышечная релаксация и дыхательные упражнения. Пациенты не должны следить за временем на часах.                                                                                            |
| Избегание приема стимулирующих препаратов и мочегонных                                                   | Следует избегать употребления алкогольных или кофеиносодержащих напитков, курения, употребления в пищу кофеиносодержащих продуктов (например, шоколада), а также приема средств, подавляющих аппетит, или диуретиков, особенно перед сном.                                                                                                                                                      |
| Пользование ярким светом во время бодрствования                                                          | Освещенность в течение дня может помочь скорректировать циркадные ритмы, но если освещенность слишком похожа на таковую при отходе ко сну, она может препятствовать сну. Не рекомендуется использовать устройства с синим светом за несколько часов до сна.                                                                                                                                     |