

Сон і гігієна сну

Сон є невід'ємною частиною нашого життя, під час сну наше тіло відновлюється, накопичує нові сили, а мозок структурує спогади. Сон має велике значення для здорового розвитку дітей і підлітків. Якщо людина недосипає, вона може відчувати себе більш примхливою, мати проблеми з пам'яттю та концентрацією уваги, підвищений апетит, а в довгостроковій перспективі може бути більш схильною до проблем зі здоров'ям, таких як хвороби серця, ожиріння, депресія та тривожність.

СКІЛЬКИ ГОДИН ПОТРІБНО СПАТИ



Дорослі потребують 7-9 годин якісного сну на добу для здорового функціонування.



Діти молодшого віку (6-13 років) потребують 9-11 годин сну.



підлітки - 8-10 годин

Однак може статися так, що через кризові події ви або ваша дитина не отримуватиме достатньої кількості якісного сну. Ви можете мати проблеми із засинанням, переривчастий сон (часті прокидання вночі), втому та відчуття виснаження після пробудження або протягом дня. Що робити в такі моменти?

ГІГІЕНА СНУ

Для повноцінного сну важливо дотримуватися гігієни сну - комплекс звичок, які готують тіло і розум до сну. Ось кілька рекомендацій, які ви можете застосувати для себе або вашої дитини, щоб покращити сон.

- Створіть вечірній ритуал і намагайтеся його дотримуватися - почитайте книгу, прийміть ванну, послухайте спокійну музику або аудіокнигу. Ваш організм поступово звикне до того, що як тільки ви починаєте виконувати певні дії, значить настає час засинати. Створіть спільний ритуал з дитиною - ви можете почитати їй книгу перед сном, зробити масаж (наприклад, із використанням заспокійливої олії), чи, можливо, разом із дитиною уявити, що ви одягаєте "шкарпетки для сну" або "захисну ковдру".
- Не їжте солодощі та жирну їжу ввечері, уникайте вживання кофеїну та алкоголю і спробуйте повністю відмовитися від тютюнових виробів.
- Намагайтеся займатися фізичними вправами в будь-якій формі принаймні 20 хвилин щодня.
- Не користуйтеся електронними пристроями щонайменше за годину до сну. Важливо уникати світлової стимуляції мозку, яка значно підбиває процес засинання та сну.
- Максимально зменшіть кількість джерел світла в спальні та підтримуйте повітря прохолодним (в ідеалі близько 17-20°C). Уникайте проведення часу у ліжку протягом дня (робота, навчання тощо) - ліжко повинно використовуватися лише для сну.
- Лягайте спати і просинайтесь приблизно в один і той самий час щодня (навіть на вихідних).
- Користуйтеся якісним матрацом, подушками та достатньо теплою ковдрою.
- Не спіть більше 20 хвилин протягом дня. Денний сон ускладнює повноцінний нічний.
- Якщо у вас є проблеми із засинанням, виконайте одну із заспокійливих вправ, наведених у розділі Як допомогти дитині, яка переживає напад паніки або сильний стрес.

Якщо ви або ваша дитина маєте тривалі проблеми зі сном, не бійтеся звертатися по професійну допомогу. Сон є невід'ємною частиною здорового способу життя, і про його якість потрібно потурбуватися.