



«Режим стал меняться. Мне сложно заснуть, а просыпаюсь рано, и сон стал менее глубоким» — частая жалоба пожилых людей.

Нарушение сна, «разбитое» состояние на утро и другие симптомы бессонницы не являются нормальным явлением старения. Сон все так же важен для физического и эмоционального здоровья, как и в молодости. Он улучшает концентрацию и память, помогает организму восстановить силы и укрепляет иммунную систему.

3 совета, которые помогут решить проблему со сном.

Строгий режим

С возрастом человеческий организм производит меньше мелатонина. Из-за этого около 10-ти вечера уже хочется спать. Сон становится фрагментарным — организм чаще просыпается ночью. А чтобы выспаться, нужно спать дольше стандартных восьми часов или восполнять недостаток сна днем.

В большинстве случаев такие изменения сна являются нормальным явлением и не указывают на серьезные проблемы. Но чтобы чувствовать себя лучше, стоит соблюдать определенные правила в течение всего дня:

- Избегайте дневного сна, особенно дремоты продолжительностью более 1 часа, тем более в конце дня.
- Не употребляйте после обеда продукты, содержащие кофеин.
- Делайте физкультуру ежедневно — заниматься спортом лучше не утром, а вечером не позднее, чем за четыре часа до сна.
- Застилайте кровать на день

«Гигиена» сна

Перед сном необходимо провести «гигиенические процедуры» — то есть правильно подготовиться ко сну. Чтобы ночь прошла хорошо, делайте ежедневный вечерний ритуал, который улучшит ваш ночной отдых:

- Выделите 30 минут на расслабление: делайте то, что поможет вам успокоиться — послушайте тихую музыку или почитайте.
- Старайтесь держаться подальше от яркого света и сильного шума за час до сна.
- Отключите гаджеты за 30-60 минут до сна.
- Не ешьте перед сном, но и не ложитесь спать голодным.
- Используйте постельное и нательное белье из натурального хлопка.
- Спите в темной, тихой и прохладной комнате.
- Ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время каждый день.

Пища от бессонницы

Соблюдать режим дня и правильно готовиться ко сну — важно и полезно, но помимо этого стоит обратить внимание на продукты, которые вы едите днем и перед сном:

- Ешьте фрукты, чтобы успокоить нервную систему. Фрукты, которые вызывают сон, богаты магнием. Стоит есть яблоки, персики, вишню и бананы.
- Употребляйте сложные углеводы. Они запускают естественные химические реакции с участием аминокислот и предотвращают колебания уровня сахара в крови, которые могут мешать отдыху. Ешьте овсянку, коричневый рис и картофель.
- Добавьте в меню индейку. В этом мясе содержится аминокислота триптофан, которая увеличивает выработку мелатонина, гормона сна. Поэтому умеренное употребление индейки сделает ваш сон глубоким.
- Расслабьтесь с теплым успокаивающим напитком. Травяные чаи, особенно ромашка и мята, могут расслабить разум и тело, чтобы подготовиться ко сну. А теплое молоко с медом подействует как успокаивающее средство.