

СОВЕТЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ СНА

Выберите из перечисленных ниже советов несколько, которые бы вы хотели включить в повседневное расписание. Отслеживайте новые привычки при помощи плана на последней странице.

Ежедневно выполняйте физические упражнения

В ночное время придерживайтесь определенного режима

Ограничьте потребление кофеина, никотина и алкоголя

По возможности избегайте короткого сна днем

Сократите прием жирной, жареной, пряной пищи и цитрусовых

Выключите яркий свет

Выключите электронику

Поддерживайте в спальне прохладу

Вставайте с постели в случае «скачки» мыслей

Не следите за временем

УЛУЧШЕНИЕ СНА ПРИ ПОМОЩИ ИЗМЕНЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ

Здоровый сон помогает почувствовать прилив энергии, повысить активность и социальную вовлеченность, а также снизить тягу к нездоровой пище. Любое из этих улучшений может помочь уменьшить боль. Ниже приведена более подробная информация к советам на первой странице. Пройдите по выбранному списку советов с первой страницы и отследите свои привычки при помощи плана со следующей страницы.

УГЛУБЛЕННОЕ ПОЯСНЕНИЕ КАЖДОГО СОВЕТА

ПРИВЫЧКИ

- **В ночное время придерживайтесь определенного режима** – за 30–60 минут до того, как лечь в кровать, начинайте процесс отхода ко сну. Например: прием теплого душа, медитация, чтение и упражнения на растяжку.
- **Придерживайтесь расписания** – ежедневно ложитесь спать и просыпаетесь в одно и то же время.
- **По возможности избегайте короткого сна днем**, – он может помешать здоровому сну в ночное время. Если вам требуется вздремнуть – ограничьте время короткого сна 30 минутами в день.
- **Выполняйте физические упражнения** – старайтесь проявлять физическую активность ежедневно в течение минимум 10–20 минут, но в случае тяжелой физической деятельности заканчивайте ее не позже чем за 3 часа до того, как ложитесь спать.
- **Ограничьте потребление кофеина, никотина и алкоголя** – их прием может повлиять на глубину сна, поэтому старайтесь не принимать их позже, чем за 6 часов до сна.
- **Сократите прием жирной, жареной, пряной пищи и цитрусовых** - данные продукты могут расстроить желудок и усложнить сон. Избегайте употребления подобных продуктов за 4 часа до сна.

ОКРУЖАЮЩАЯ ОБСТАНОВКА

- **Выключите яркий свет** – приглушите свет еще до того, как лечь в кровать, и выключите его полностью перед сном.
- **Выключите электронику и телевизор** – электроника и телевизор могут сбить нормальный цикл сна. Выключайте их за 30–60 минут до сна.
- **Поддерживайте в спальне прохладу** – лучшая температура для здорового сна составляет 16–20 °C (60–67 °F).
- **Понижьте уровень шума** – резкие отдельные звуки могут разбудить вас ночью, но такой белый шум как, например, вентилятор, может помочь блокировать другие нежелательные шумы.
- **Устройтесь поудобней** – для поддержки спины, бедер и колен можно использовать твердые подушки из полиуретановой пены.

СТРЕСС

- **Понижьте уровень стресса** – по вечерам проводите время с семьей и друзьями, а также за любимыми занятиями, чтобы успокоиться.
- **Избегайте смотреть на часы** – уберите будильник подальше от кровати или воспользуйтесь будильником на мобильном телефоне. Убедитесь, что экран телефона выключен.
- **Избегайте просмотра новостей и посещения социальных сетей** – это может увеличить уровень стресса или перевозбудить нервную систему, после чего заснуть будет уже сложно. Избегайте просмотра новостей и посещения социальных сетей за час до сна.
- **Контролируйте «скачку» мыслей** – пока вы не спите, отвлеките свой мозг от активного потока мыслей, занимаясь расслабляющими и отвлекающими процедурами в тихой комнате с мягким освещением.

Для получения более подробной информации о взаимосвязи между постоянной болью и сном посетите следующие ресурсы:

Американский Национальный Фонд по проблемам сна - <https://sleepfoundation.org/sleep-disorders-problems/pain-and-sleep>

Американская ассоциация по проблемам сна - <https://www.sleepassociation.org/about-sleep/>

SPINE-health - <https://www.spine-health.com/wellness/sleep/practicing-good-sleep-hygiene>

ОТСЛЕЖИВАНИЕ ГИГИЕНЫ СНА

| НЕДЕЛЯ ____ | ПОНЕДЕЛЬНИК | ВТОРНИК | СРЕДА | ЧЕТВЕРГ | ПЯТНИЦА | СУББОТА | ВОСКРЕСЕНЬЕ |
|--|-------------|---------|-------|---------|---------|---------|-------------|
| ЗАПОЛНИТЕ ЯЧЕЙКИ НИЖЕ СОВЕТАМИ ПО УЛУЧШЕНИЮ СНА, КОТОРЫЕ ВЫ БЫ ХОТЕЛИ ОТСЛЕДИТЬ. | | | | | | | |
| ЗАПОЛНИТЕ ДАННЫЙ РАЗДЕЛ ПЕРЕД СНОМ: ОТМЕТЬТЕ КРЕСТИКОМ ЯЧЕЙКУ, ЕСЛИ ВЫ ВЫПОЛНИЛИ КАКОЙ-ЛИБО ИЗ ПУНКТОВ. | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| ЗАПОЛНИТЕ УТРОМ И ПОДУМАЙТЕ О ПРОШЕДШЕЙ НОЧИ: ОТВЕТЬТЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ, ЧТОБЫ ЕЖЕДНЕВНО ОТСЛЕЖИВАТЬ ИЗМЕНЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА. | | | | | | | |
| Сколько часов вы спали прошлой ночью? | | | | | | | |
| Насколько отдохнувшим(-ей) вы чувствуете себя сегодняшним утром? 1 = ощущаю усталость, 2 = промежуточно между отдохнувшим(-ей) и усталым(-ой), 3 = отдохнувшим(-ей). | | | | | | | |

На основании дневника сна Американского Национального Фонда по проблемам сна: sleepfoundation.org.

