

Как перестать откладывать будильник и начать высыпаться



Снова этот знакомый утренний звук: будильник пищит, и пора вставать. Но нам нужно еще «пять минуточек», поэтому нажимаем кнопку «отложить». Затем, спустя мгновение, мы делаем это снова.

«Суточная норма» сна зависит от состояния здоровья и возраста человека. Например, новорожденные спят 14–17 часов в сутки, а здоровому взрослому требуется 7–9 часов.

Нарушать режим сна и вызывать желание отложить все заведенные будильники могут тяжелые эмоциональные либо физические нагрузки, а также: бессонница, апноэ во сне, синдром беспокойных ног, гиперсомния или нарколепсия, злоупотребление алкоголем или некоторыми рецептурными препаратами.

Сон — это циклический процесс. В каждом цикле выделяют:

- первую стадию (расслабленное бодрствование) — снижается частота дыхания и пульс, постепенно падает артериальное давление и мышечный тонус — 1–5 минут;
- вторую стадию (сон средней глубины, N2) — человек перестает реагировать на незначительные внешние раздражители, могут случаться «сонные вздрагивания» — 10–60 минут, удлиняется с каждым циклом;
- третью стадию (глубокий сон, N3) — наиболее активно происходит синтез аминокислот, регенерация, синтезируется гормон роста;
- стадию быстрого сна, или фазу быстрого движения глаз (REM), — у человека быстро двигаются глаза, он видит сны, усваивает полученную за день информацию, формирует программу поведения и план действий.

Всего за ночь организм проходит через несколько стадий сна (4–6 циклов), причем 75% занимает медленный сон, 25% — быстрый, а с каждым циклом продолжительность фаз увеличивается. В среднем циклы длятся 90–110 минут. И чтобы хорошо отдохнуть, нужно «досыпать» REM-фазу (быстрый сон).

Если выключить будильник и снова уснуть, REM-стадия прервется, а качество сна пострадает. Скорее всего, после выключения будильника цикл начнется заново — а пробуждение в фазе медленного сна вызывает ощущение, что человек не спал вообще.

Как отучить себя переводить будильник

- Разместите будильник в другом конце комнаты — так вам придется встать, чтобы его отключить (главное, сразу после этого не возвращаться в постель).
- Ставьте будильник максимально близко ко времени, когда пора вставать. Например, если вам нужно выйти в 8 утра, а на утренний душ и завтрак требуется полчаса, вставайте в 7:30. Тогда не будет соблазна еще поваляться.
- Если с утра все равно не получается проснуться, вместо 5–10 минут переведите будильник на полчаса или час, чтобы завершить цикл. Если такой возможности нет — лучше сразу вставать.
- Попробуйте устройства и приложения, которые отслеживают активность во сне. Такие девайсы будят человека близко ко времени, когда пора вставать, но при завершенном цикле сна.

Чтобы с утра не приходилось раз за разом выключать будильники, нужно соблюдать гигиену сна.

Можно выбрать комфортное время для подъема и стремиться к нему (в выходные дни можно вставать немного позже). Если вы будете ложиться спать и вставать в одно и то же время, организм привыкнет, и пробуждение с утра не будет таким мучительным. Со временем вечером появится сонливость и засыпать будет легче. Если не получается уснуть, можно почитать, сделать дыхательную гимнастику или помедитировать — это поможет организму расслабиться и настроиться на сон. Важно перестать проверять время перед сном — такой мониторинг вызывает беспокойство и мешает уснуть. Если вы спите днем, важно помнить: ложиться лучше в 14–16 часов и спать не дольше получаса, чтобы прошла только быстрая фаза. После 30–40 минут сна тело переходит в глубокую стадию, пробуждение от которой вызывает растерянность и дезориентацию, — от этого уснуть ночью будет труднее. Чтобы с утра было легче просыпаться, можно запланировать приятный ритуал: освежающий душ, вкусный завтрак, кофе, просмотр любимого сериала, йогу — все, что мотивирует встать с постели и приносит удовольствие. Также вставать поможет дисциплина: после пробуждения можно открыть шторы и заправить кровать.

