# Правильные ритуалы - хороший сон

**Сон** — неотъемлемая часть жизни человека. По статистике человек проводит треть жизни во сне (при продолжительности жизни 70 лет и ежедневном сне от 7,5 до 8 часов).

По-настоящему успешные люди продуктивны весь день. Даже вечером, когда хочется поддаться усталости и просто смотреть в экран или монитор не надо забывать, что вечер — это задел на следующие сутки. От того, чем мы занимаемся в вечернее время, зависит качество сна. А от него, в свою очередь, работоспособность.

Ритуал перед сном — это простой порядок действий, который подает мозгу сигнал: *«мы сейчас будем спать»*, тем самым успокаивая психику и усиливая выработку мелатонина. Для детей такие ритуалы необходимы потому, что у них еще не такие точные биоритмы и им тяжело самостоятельно отделять день от ночи. А взрослые из-за суеты, постоянного стресса и сбитых режимов точно также «расстраивают» свои биоритмы, поэтому тоже нуждаются в неких «командах» для сна.

**Давайте рассмотрим простые действия**

- **Цифровая гигиена.** Отложите все гаджеты и не пользуйтесь компьютером хотя бы за час до сна.

- **Свежий воздух.** Обязательно проветривайте перед сном.

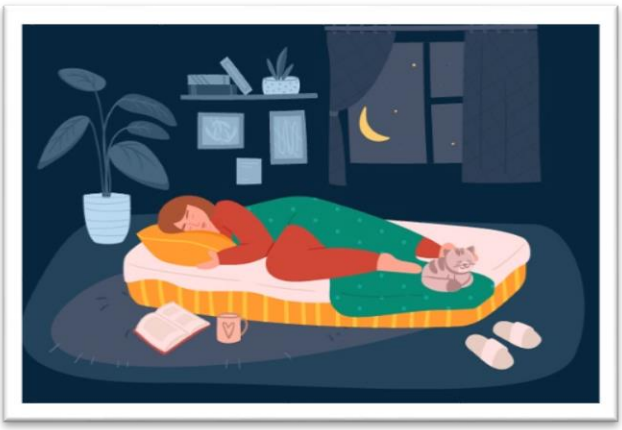
- **Гимнастика перед сном.** Принято думать, что спорт бодрит, но на самом деле есть комплекс расслабляющих занятий. Например, 15 минут йоги перед сном расслабит ваши мышцы.

- **Подготовка тела.** Особое внимание уделите телу. Ночью оно должно дышать. Смойте с себя всю косметику, примите теплый душ, по возможности можно принять ванну с расслабляющими аромамаслами.

- **Одежда для сна**: если вы спите в пижаме, то отдавайте предпочтения натуральным тканям. Тоже самое относится и к постельному белью.

- **Чтение на ночь**. Почитайте перед сном книгу. Книга способствует снижению тревожности и замедляет когнитивные процессы.

- **Вечер — отличное время для личностных установок.** Используйте позитивные аффирмации:
- настроить себя на успех;
- абстрагироваться от мнения других;
- сосредоточиться на своих целях;
- мотивировать себя на упорный труд.



- **Благодарность.** Этот ритуал рекомендуется выполнять, находясь уже в постели. Закройте глаза и подумайте, кому или чему и за что вы благодарны в уходящем дне. Скажите спасибо коллеге, который заехал за вами по пути на работу или официантке, которая быстро обслужила вас, или супруге, которая просто была рядом и поддерживала, или самому себе…

С точки зрения позитивной психологии благодарность — это положительная эмоция, которая не только укрепляет межличностные отношения, но и отлично мотивирует. Засыпая с мыслями о хорошем, вы настраиваете себя на продолжение цепочки добра завтра.

*«Побороть плохие привычки можно только сегодня, а не завтра» Конфуций*

*Материал подготовил помощник врача-гигиениста санитарно-эпидемиологического отдела Сорочинская У.Ю.*