

Чеклист Гигиены Сна

Используйте этот удобный для печати чеклист, чтобы выбрать небольшие, последовательные привычки сна в течение дня, вечера, спальни и утра.

ДНЕВНЫЕ ОПОРЫ

- Получайте естественный свет в течение первого часа после пробуждения.
- Двигайтесь в течение дня, даже ненадолго.
- Держите дневной сон коротким и избегайте сна поздним днём.
- Ограничьте кофеин после обеда или вашего обычного времени отсечки.

ВЕЧЕРНЕЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

- Начните предсказуемую рутину расслабления за 30-60 минут до сна.
- Приглушите яркий свет и уменьшите стимулирующие экраны.
- Запишите завтрашние дела до того, как лечь в постель.
- Выберите успокаивающую активность, не требующую усилий.

НАСТРОЙКА СПАЛЬНИ

- Держите комнату прохладной, тёмной, тихой и комфортной.
- Используйте кровать в основном для сна и близости.
- Уберите часы, телефоны и оповещения из прямого поля зрения.
- Подготовьте всё необходимое на ночь до того, как лечь.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРОБУЖДЕНИЯ

- Установите время пробуждения, которое вы можете повторять большинство дней.
- Вставайте из постели, если долго не можете уснуть.
- Возвращайтесь только когда снова почувствуете сонливость.
- Отслеживайте, что помогло, вместо оценки одной трудной ночи.

ЗАМЕТКИ НА СЕГОДНЯ
