

What You Can Do to Sleep Better

Make new habits for sleeping rather than simply breaking old ones. You may want to start by keeping a sleep diary to help you understand your sleep patterns and habits.

Follow these simple sleep guidelines to help you sleep better.

Keep regular hours.

- Establish a regular wake up time each day, including weekends.
- Do not take naps. If you must nap, keep it short. Nap for 15 to 30 minutes early in the afternoon.

Do not go to bed too full or too hungry.

- If you eat a heavy meal before bedtime, your stomach has several hours of work to do. If you must eat late, eat light.
- It also can be hard to sleep if your stomach is empty. If you are dieting, have a low calorie snack before bedtime.

Exercise each day but not right before bedtime.

- Heavy exercise in the late evening increases your breathing and heart rate. This interferes with relaxation.
- Schedule work outs for earlier in the day. A leisurely walk before bed is okay. Try gentle exercises like stretching or yoga to help you relax at night.

Что вы можете сделать, чтобы улучшить свой сон

Создавайте новые привычки для сна, а не просто отказывайтесь от старых. Вы можете начать вести дневник сна, который помог бы вам понять свой режим и связанные с ним привычки.

Следуйте представленным ниже простым правилам, которые помогут вам спать лучше.

Соблюдайте постоянный режим сна.

- Просыпайтесь каждый день в одно и то же время, включая выходные дни.
- Не спите днем. Если дневной сон необходим, ограничьте его продолжительность. Спите по 15-30 минут после обеда.

Не ложитесь спать на полный или голодный желудок.

- Если вы плотно поели перед сном, желудок будет работать в течение нескольких часов, пока не переварит всю пищу. Если поздний ужин необходим, съешьте что-нибудь легкое.
- Ощущение голода также может являться причиной проблем с засыпанием. Если вы на диете, съешьте перед сном низкокалорийную легкую закуску.

Ежедневно практикуйте физические упражнения, но не непосредственно перед сном.

- Сложные упражнения поздно вечером увеличивают частоту дыхания и сердечных сокращений. Это препятствует расслаблению.
- Назначайте упражнения на более раннее время в течение дня. Полезна неспешная прогулка перед сном. Сделайте выбор в пользу спокойных упражнений, таких как растяжка или йога, которые могли бы вам помочь расслабиться вечером.

Develop a bedtime routine.

- Set up a routine so your body knows it is time to go to sleep. For example, watch a TV show then read for 10 minutes, brush your teeth and go to bed.

Keep your bed as a place to sleep or have sex.

- Do not eat, write, watch TV or talk on the phone in bed.
- Keep the bedroom dark, quiet and a little cool to help you sleep.
- Do not go to bed unless you are sleepy. If you do not fall asleep after 15 to 20 minutes, get up and go to another room and do something to relax. When you feel sleepy, go back to bed.

Slow yourself down toward the end of the day.

- Do not engage in work or household chores right before bedtime. Put your duties aside at least an hour before bedtime and perform soothing, quiet activities that will help you relax.
- Try a warm bath.

Cut down on cigarettes and caffeine.

- Stimulants may affect your nerves for hours into the night.
- Also avoid sugary, high carbohydrate foods at bedtime.

Установите привычный режим отхода ко сну.

- Установите режим, чтобы ваш организм знал, когда наступит время идти спать. Например, отходу ко сну может предшествовать просмотр телевизионного шоу, чтение в течение 10 минут и чистка зубов.

Считайте свою постель местом для сна и секса.

- В постели не следует принимать пищу, писать, смотреть телевизор или разговаривать по телефону.
- Держите спальню затемненной, тихой и прохладной. Это поможет вам заснуть.
- Не ложитесь спать, если вы не чувствуете сонливости. Если вы не уснули через 15-20 минут, встаньте и пройдите в другую комнату и сделайте что-нибудь для того, чтобы расслабиться. Когда вы почувствуете, что хотите спать, снова ложитесь в постель.

В конце дня снижайте свою активность.

- Непосредственно перед сном на рекомендуется работать или заниматься домашними делами. Не позднее, чем за час до отхода ко сну отложите свои обязанности и займитесь чем-нибудь расслабляющим.
- Попробуйте принять теплую ванну.

Ограничьте сигареты и кофеин.

- Возбуждающие вещества могут оказывать влияние на вашу нервную систему в течение нескольких часов в ночное время.
- Перед сном также следует избегать сладкой и богатой углеводами пищи.

Do not drink alcohol after dinner.

- Drinking in the late evening may help you go to sleep. However, as the alcohol wears off, you may become restless and wake up early.

If after following these guidelines you still struggle with getting a full night's sleep, talk to your doctor. Your doctor can recommend treatment options that are best for you.

1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Не употребляйте алкоголь после ужина.

- Алкоголь, выпитый поздним вечером, может помочь вам уснуть. Однако, по мере ослабления его действия, может нарастать беспокойство, приводящее к преждевременному пробуждению.

Если после выполнения данных рекомендаций вы все еще плохо спите ночью, поговорите со своим врачом. Ваш врач может порекомендовать наиболее эффективные варианты лечения с учетом вашего конкретного случая.

1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

What You Can Do to Sleep Better. Russian.