

## Консультация педагога-психолога для педагогов и родителей «Проблемы сна. Приемы, которые помогут»

По данным ВЦИОМ, 42 % россиян засыпают с трудом, а 43 % «долго не могут раскочаться» с утра. Важно найти истинную причину проблемы, ведь тревожность и раздражительность могут быть только следствиями, а не источником трудностей.

Важно знать составляющие здорового сна. Тревожные мысли и утомляемость могут быть лишь следствием трудностей со сном, тогда как причина проблем кроется в его условиях и физиологии. Чтобы исключить непсихологические факторы, уделите внимание последовательно: гигиене сна, его распорядку и эмоциональным сложностям.



### **Важно!**

Сон важен для эмоционального благополучия. Он влияет на атмосферу в семье и на работе. Это мера против эмоционального и профессионального выгорания

### ***Какие правила здорового сна значимы в первую очередь***

Причины нарушений сна могут быть физиологическими. Поэтому в первую очередь важно удостовериться у врача, что это не так. Важно соблюдать примерный распорядок сна и бодрствования не только в будние дни, но и в праздники, и во время отпуска; а во время болезни сна должно быть больше. Необходимо обеспечить умеренную физическую нагрузку в течение дня; причем непосредственно перед сном активная нагрузка недопустима. Субъективно оцените, хватает ли отдыха, нет ли переизбытка работы, а если это не так, обдумайте и пересмотрите свой график. Минимизируйте эмоциональные переживания: не избегать их, поскольку это невозможно, а направлять в конструктивное русло. Например, улаживать конфликты до того, как человек отправляется в постель. Ввести приятный расслабляющий ритуал перед сном и соблюдать гигиену сна.



### **Важно!**

Мы транслируем культуру сна детям, а достаточный сон дает нам хорошую работоспособность и поддерживает работу высших психических функций

### ***Правила гигиены сна***

Правила гигиены сна становятся особенно актуальными при его нарушениях: важно закрывать шторы на время сна, причем использовать достаточно плотные шторы, чтобы они не пропускали свет; одежда для сна, а также сама кровать, матрас, подушка и одеяло должны быть комфортны; в вечернее время при проблемах со сном обязательно сократить потребление жирной и соленой пищи, кофе и чая, алкоголя и сладостей; поддерживать температуру воздуха на уровне 22 градуса, а влажность воздуха – не меньше 40 процентов: например, использовать увлажнитель воздуха и тщательно проветривать помещение перед сном. Минимум за полчаса перед сном следует отказаться от гаджетов, и тогда же

желательно приглушить свет. Свет ночника должен быть теплым. Также можно использовать белый шум.

### ***Приемы для расслабляющего ритуала***

Рекомендуется по вечерам проводить расслабляющий ритуал. Ежедневным ритуалом может быть рукоделие, время с книжкой или аудиозапись художественной литературы, медитативное рисование – например, релакс-раскраски. Некоторым взрослым в качестве ритуала перед сном подойдет расслабляющая ванна – но не душ, так как он скорее вызовет бодрящий эффект. Так же можно попробовать медитацию или визуализацию, а также технику «благодарности дню» (письменно или устно перечислить 10 благодарностей за события, которые произошли сегодня, даже самые незначительные. Если повторять расслабляющий ритуал ежедневно, он будет автоматически настраивать на сон).

### **К СВЕДЕНИЮ**

#### ***Какие бывают нарушения сна, почему они возникают и к чему ведут***

Всего есть три группы нарушений сна. **В первой** – те, что возникают до сна: длительное засыпание, тревожные мысли перед сном. **Во второй** – нарушения внутри сна: бессонница, частые пробуждения, кошмары. **В третьей** – нарушения, которые проявляются



после сна: тяжелое пробуждение, плохое настроение при пробуждении.

Все группы нарушений бывают эпизодическими и хроническими. Среди **причин нарушений сна** – отсутствие гигиены сна, переизбыток работы, психоэмоциональные нарушения, стрессовые ситуации, физиологические нарушения, внеплановые сбои режима: отпуск, режим самоизоляции, праздники, выходные. Проблемы со сном ведут к раздражительности; худшей работе высших психических функций – внимания, памяти; низкой производительности труда; плохому аппетиту; психофизиологическим нарушениям; эмоциональному выгоранию; снижению иммунитета.