American Heart Association.
Healthy for Good™

Life's Essential 8™

# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

**Полноценный ежедневный ночной сон крайне важен для здоровья сердца и головного мозга.**

## ВЗРОСЛЫМ НЕОБХОДИМО СПАТЬ В СРЕДНЕМ 7–9 ЧАСОВ

**Младенцам и детям нужно спать дольше в зависимости от возраста.**

## УЗНАЙТЕ О ПОЛЬЗЕ СНА

- **УЛУЧШЕНИЕ РАБОТЫ МОЗГА,** в том числе внимательности, концентрации, обучаемости, памяти, логического мышления, а также способности к принятию решений и решению проблем
- **УЛУЧШЕНИЕ** настроения и энергии
- **УКРЕПЛЕНИЕ** иммунной системы
- **ОЗДОРОВЛЕНИЕ** и восстановление клеток, тканей и кровеносных сосудов
- **СНИЖЕНИЕ РИСКА** развития хронических заболеваний

## УЗНАЙТЕ, КАК СОН ВЛИЯЕТ НА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Сон очень важен для восстановления работоспособности мозга. Регулярный спокойный сон необходим для надлежащего функционирования вашего мозга. У людей, которые плохо спят, повышается риск возникновения следующих состояний:

- депрессия и чувство тревоги;
- потеря памяти и деменция;
- высокое артериальное давление, высокий уровень сахара и холестерина в крови;
- ожирение;
- заболевания сердца.



**Более подробная информация представлена на сайте heart.org/lifes8 (веб-сайт на английском языке)**

© 2025 American Heart Association, Inc., некоммерческая организация в соответствии с разделом 501(c)(3) Свода законов США. Все права защищены. Несанкционированное использование запрещено. Ссылки на источники доступны по запросу. 02/2025 WF794286

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

**Подготовьте комнату**

### ПРИГЛУШИТЕ ЯРКОСТЬ

Приглушенный свет перед сном — это сигнал вашему мозгу, что пора отдыхать. Перед сном уменьшайте яркость экрана или используйте функцию настройки красного фильтра. Дело в том, что яркий синий свет экранов большинства устройств может нарушить ваши циркадные ритмы и выработку мелатонина (гормона, отвечающего за нормализацию сна).

### УСТАНОВИТЕ БУДИЛЬНИК

Ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время каждый день. Это поможет нормализовать ваши циркадные ритмы, и вам будет легче засыпать и просыпаться самостоятельно. Поставьте будильник для сна, и он будет напоминать вам о том, что пора готовиться ко сну.

### УСТАНОВИТЕ РАСПОРЯДОК

Установите порядок действий перед сном. Потратьте 20–30 минут на отдых перед сном, например почитайте, помедитируйте или примите теплую ванну. Не используйте электронные устройства.

### ОТКЛЮЧИТЕ УВЕДОМЛЕНИЯ

Переведите телефон в режим «не беспокоить», чтобы ничто не мешало вам, когда вы пытаетесь заснуть.