Как свет влияет на качество сна



Зачем нужен свет

Человеческий **организм привык** к смене дня и ночи. Утром солнце помогает нам проснуться, а вечерние сумерки становятся сигналом, что пора спать.



Заснуть помогает гормон мелатонин. Он снижает температуру тела, давление и уровень глюкозы, замедляет все процессы в организме. Но свет во время сна мешает ему вырабатываться полноценно.

Если спать со светом

Мозг не понимает, что наступила ночь: мелатонина становится меньше, внутренние часы сбиваются.

Растёт риск:

- нарушения обмена веществ и развития сахарного диабета
- болезней сердца и роста давления
- хронической усталости и плохого настроения
- ослабления иммунитета
- сбоя пищевого поведения
- онкологических и нейродегенеративных заболеваний

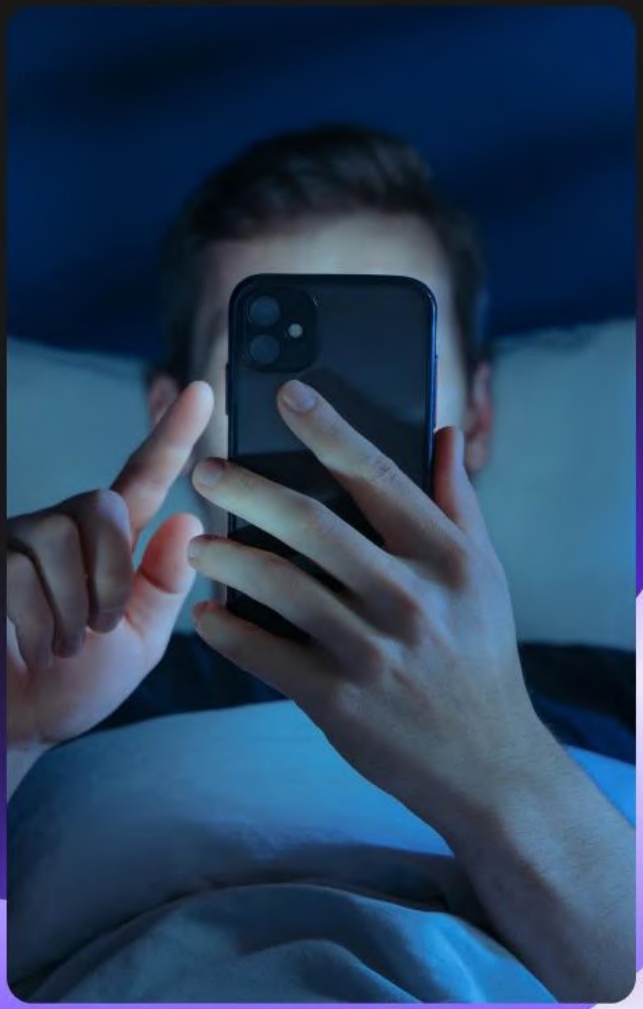


Цвет лампы имеет значение

У света есть своя температура, она измеряется в кельвинах:

- до **2000 K** (красный, янтарный) — чаще всего используется в ночниках
- **2700–3000 K** (тёплый жёлтый) — тоже подходит для вечера
- **3500–4500 K** (нейтральный) — лучше избегать перед сном
- от **5000 K** (синий, холодный белый) — сильнее всего блокирует мелатонин и мешает мозгу успокоиться

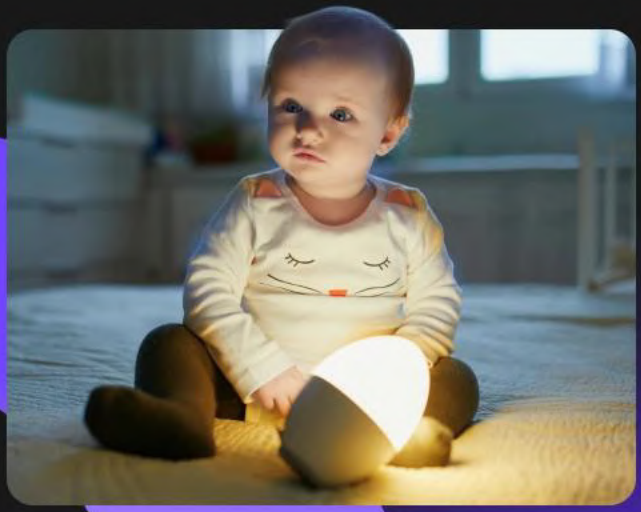
Главный враг сна — синий свет



Его излучают **экраны смартфонов**, планшетов, компьютеров и телевизоров. Синий свет сильнее всего подавляет выработку мелатонина.

Врачи советуют отказаться от гаджетов минимум за час до сна, а лучше за два. Если не получается — снизьте яркость экрана.

Ночник для ребёнка: можно или нет



Если ребёнок боится засыпать в темноте, подойдёт ночник с тусклым тёплым светом. Он должен едва освещать комнату.

При этом специалисты напоминают: темнота играет ключевую роль в процессах восстановления и роста детского организма. Большая часть соматотропина — гормона роста — вырабатывается именно во время фазы глубокого сна.

Как улучшить качество сна

- Откажитесь от гаджетов и просмотра телевизора перед сном
- Сделайте освещение в комнате более тёплым и приглушённым
- На окна повесьте плотные шторы
- Используйте маску для сна



Чем **меньше постороннего света** проникает в спальню, тем легче организму полноценно отдохнуть.

Если вы привыкли спать при свете

Не пытайтесь **изменить привычку** за один вечер. Начните с малого: уберите лишние лампы в спальне, а оставшиеся замените на более тёплые.

Заведите ритуалы перед сном — например, проветрить комнату, принять тёплую ванну или почитать книгу. Каждый день повторяйте их в одно и то же время: так организму будет проще расслабиться и перейти ко сну в полной темноте.

