

Создайте себе условия, как у ребенка (серия подкастов о сне) от Росса Андерсона

Транскрипт подкаста

0:00

Создайте условия, как у ребенка. Если вы держите младенца на руках, и вы пытаетесь уложить его спать, вы бы хотели относиться к нему с любовью, с заботой. Вы бы хотели... сначала бы вы бы затемнили свет. Затем, возможно, проиграли бы нежную музыку. Затем, возможно... пели бы ребенку песню. И, скорее всего, вы бы его качали. То, что вы делаете, это создаете условия для ребенка. Это условия, способствующие успокоению ребенка, делают его довольным, помогают ему почувствовать себя комфортно, в безопасности, чтобы он мог заснуть спокойным сном. Вы хотите относиться к себе так же, как к своему собственному ребенку или к тому, кого вы любите. Вы хотите создать условия, как для младенца, помните об этом. А вот несколько советов, которые вы можете использовать, чтобы создать условия младенца или условия, необходимые для хорошего сна.

1:05

В первую очередь обратите внимание на температуру. Температуру в вашей комнате. Исследования показывают, что температура от 60 до 68 градусов по Фаренгейту или от 15 до 20 градусов по Цельсию - это идеальная температура для вашего организма, чтобы войти в состояние оптимального сна. У вас должны быть примерно такие ощущения от нужной температуры: если бы вы стояли в нижнем белье, вам было бы немного прохладно. Не морозно, но прохладно. Так что вы можете использовать свой термометр, потому что это не так сложно, или использовать мониторинг температуры в вашей комнате, чтобы действительно сказать: ли я в оптимальном интервале от 60 до 68 или от 15 до 20 градусов? Это может быть небольшим приемом.

2:02

Кроме того, я знаю многих людей, которые переодеваются, прежде чем ложиться спать. Они одеваются, как какие-то полярные исследователи, полярные охотники. И снова, это может помочь вам почувствовать себя комфортно, когда вы ложитесь спать. Но скорее всего позже вы проснетесь и вам придется раздеваться и снимать такую одежду. Так что небольшой хак для вашего сна - следите и обращайтесь внимание на температуру.

2:29

Знали ли вы, что ваша кожа обладает встроенными фоточувствительными рецепторами? Фактически, ваша кожа способна интерпретировать освещенность окружающей среды. Мне это показалось удивительным, когда я об этом узнал. Поэтому, как правило, вы должны полностью затемнить свою комнату. Как правило, вы не должны видеть своей руки перед лицом, находясь в кровати. Так сделайте себе жалюзи с эффектом затемнения и используйте этот хак с большим эффектом.

3:05

Идем дальше, чему мы скажем нет? Нет телевизору перед сном. Помимо того, что экраны, ноутбуки и устройства неблагоприятно стимулируют вашу физиологию, уменьшая мелатонин, гормон хорошего сна, и повышая кортизол, гормон стресса, телевизор имеет еще один эффект. Если вы ложитесь спать в 22:00 вечера, но перед сном смотрите что-то наподобие боевика, что-то стимулирующее, может быть, фильм ужасов или интенсивная и жестокая драма. То, что вы делаете, - вы переносите на себя соответствующие события. Вы переживаете эти сцены внутренне, эмоционально, физиологически. Почему? Ну, в вашем мозге есть группа нейронов, называемая зеркальными нейронами. И они служат для отражения вашей внешней реальности, для интерпретации вашего внешнего мира, вне разума, именно внешней реальности, чтобы отправлять сигналы обратно в организм, чтобы организм знал, как взаимодействовать с внешним миром, ведь разум или зеркальные нейроны не могут определить разницу между реальностью и воображением. Вот почему, когда вы идете смотреть страшный фильм, и он страшный со всеми положенными интенсивными, очень ожидаемыми сценами, где вы как бы напрягаетесь, и ваш пульс повышается, и некоторые люди даже ощущают "бабочки в животе". Некоторые люди даже не могут смотреть фильмы ужасов из-за того, что внешний мир проецируется на внутренний со всеми соответствующими впечатлениями. Это пример того, как вы это переживаете. Или когда вы видите, как ребенок употребляет citrusовые фрукты, такие как лайм или лимон, это вызывает у вас сжатие скул и даже слюноотделение. Зеркальные нейроны не могут отличить реальность от воображения. Они интерпретируют ваш внутренний мир, чтобы информировать вас о физиологической реакции. Поэтому, когда вы смотрите эти напряженные фильмы, вы переживаете их, имейте это в виду - избегайте драм и фильмов с напряженными сценами перед сном.

5:22

Используйте все эти приемы, создайте комфортные условия, и вы приблизитесь к более оптимальному состоянию и получите лучший ночной отдых.

Транскрипция с <https://otter.ai>