

3 причини відкласти смартфон перед сном



1. Телефон «краде» у вас сон

НЕ ВАЖЛИВО НА СКІЛЬКИ ВИ ВИСНАЖЕНІ, - ПЕРЕВІРКА ТЕЛЕФОНУ СТИМУЛЮЄ ВАШ МОЗОК, ВІН СТАЄ БІЛЬШ АКТИВНИМ, ТОМУ ВАМ ЗНАДОБИТЬСЯ БІЛЬШЕ ЧАСУ, ЩОБ РОЗСЛАБИТИСЬ ТА ЗАСНУТИ. ПЕРЕД ТИМ, ЯК ГОТУВАТИСЯ ДО СНУ, ВАРТО ЗВАЖАТИ, ЩО ВАШ РОЗУМ МОЖЕ ЗАЛИШАТИСЯ АКТИВНИМ І ЗАДІЯНИМ ЩЕ ДОВГО ПІСЛЯ ТОГО, ЯК ВИ ПОГОРТАЛИ СОЦМЕРЕЖІ АБО ВІДПОВІЛИ НА КІЛЬКА ПОВІДОМЛЕНЬ.



2. На вас може впливати світло

СИНЄ СВІТЛО ВАШОГО ТЕЛЕФОНУ ІМІТУЄ ДЕННЕ. ЦЕ ЗРУЧНО ПРОТЯГОМ ДНЯ, ОСКІЛКИ ВОНО МОЖЕ ЗРОБИТИ ВАС БІЛЬШ ПИЛЬНИМ. АЛЕ ЦЕ ЯКРАЗ ПРОТИЛЕЖНЕ ТОМУ, ЩО ПОТРІБНО ВАМ ВНОЧІ, КОЛИ ВИ ЗАГОРТАЄТЕСЬ У КОВДРУ І ГОТУЄТЕСЬ ПОРИНУТИ В ОБІЙМИ СНУ. СИНЄ СВІТЛО МОЖЕ ВПЛИНУТИ НА ВАШ ВНУТРІШНІЙ БІОЛОГІЧНИЙ ГОДИННИК І ПОРУШИТИ ВАШ РЕЖИМ СНУ.



3. Ви можете зустріти контент, який викликає сильні емоції

БУДЬ-ЯКІ СИЛЬНІ ЕМОЦІЇ, ЯК ПОЗИТИВНІ, ТАК І НЕГАТИВНІ, ВАШ ОРГАНІЗМ СПРИЙМАЄ ЯК СТРЕС, ЯКИЙ В СВОЮ ЧЕРГУ МОЖЕ СТАТИ ПРИЧИНОЮ НЕЯКІСНОГО ЧУ. А ЦЕ ОЗНАЧАЄ, ЩО НАСТУПНОГО РАНКУ ВИ ПРОКИНЕТЕСЯ ВТОМЛЕНИМ І НЕ ЗМОЖЕТЕ БУТИ АКТИВНИМ І ПРАЦЮВАТИ ПРОДУКТИВНО ВПРОДОВЖ ДНЯ.



Коли краще відкласти смартфон? Як задовго до сну?

НА ЦЕ ПИТАННЯ НЕМАЄ
ОДНОЗНАЧНОЇ ВІДПОВІДІ, АДЖЕ
ВСЕ ІНДИВІДУАЛЬНО І ЗАЛЕЖИТЬ
ВІД ВАШОГО ОРГАНІЗМУ І СТИЛЮ
ЖИТТЯ. АЛЕ ВАРТО
ОРІЄНТУВАТИСЯ НА ПРОМІЖОК В
1-2 ГОД ПЕРЕД СНОМ. ДЛЯ
КРАЩОГО ЕФЕКТУ ВАРТО ТАКОЖ
«ВІДКЛАСТИ» КОМП'ЮТЕР І
ТЕЛЕВІЗОР.



Що ж тоді робити перед сном?

ЦЕЙ ЧАС, 1-2 ГОДИНИ ПЕРЕД СНОМ, КРАЩЕ ВИКОРИСТАТИ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ РОЗСЛАБИТИ ТІЛО ТА РОЗУМ: ТРОХИ ПОЧИТАТИ ЦІКАВУ КНИГУ, ПОСЛУХАТИ РЕЛАКСАЦІЙНУ МУЗИКУ, ЗРОБИТИ КІЛЬКА ПРОСТИХ ВПРАВ НА РОЗТЯЖКУ, ПРИЙНЯТИ ДУШ ЧИ ВАННУ. ЦЕ ДАСТЬ ВАШОМУ МОЗКУ СИГНАЛ, ЩО ВИ ВЖЕ СЬОГОДНІ ДОСИТЬ ПОПРАЦЮВАЛИ І ВАМ СЛІД НАЛАШТОВУВАТИСЬ НА ВІДПОЧИНОК.

ДЖЕРЕЛО:

[HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/P/CIKMI3DNQ0O/?HL=UK](https://www.instagram.com/p/CIKMI3DNQ0O/?hl=uk)

