

ძილის საერთაშორისო დღე



ძილის ჰიგიენის
10 წესი
ზრდასრულებისთვის



ძილის მსოფლიო საზოგადოების (World Sleep Society) მასალების მიხედვით

1. მიეჩვიე ერთსადიმავე დროს - ღამით დაძინებას და დილით გაღვიძებას.
2. თუ დღის განმავლობაში მიჩვეული ხარ დასასვენებლად წამოწოლას და დაძინებას, დღის ძილის ხანგრძლიობა არ უნდა აღემატებოდეს 45 წუთს.
3. მოერიდე უშუალოდ ძილის წინ ალკოჰოლის მიღებასა და თამბაქოს; ალკოჰოლის მიღებიდან დასაძინებლად დაწოლამდე 4 საათი მაინც უნდა იყოს გასული.
4. ძილის წინ თავი აარიდე კოფეინის შემცველი პროდუქტებისა თუ სასმელების (მაგ. ჩაი, ყავა, გაზიანი სასმელები, შოკოლადი) მიღებას; მათი მიღებიდან სულ ცოტა 4-6 საათი მაინც უნდა იყოს გასული.
5. ძილის წინ თავი აარიდე მძიმე, მწარე და ტკბილი საკვების მიღებას; ასეთი საკვების მიღებიდან დაძინებამდე 4 საათი მაინც უნდა იყოს გასული. ძილის წინა პერიოდში შეგიძლია მსუბუქად ივახშმო.
6. რეგულარული ფიზიკური ვარჯიში სასარგებლოა, თუმცა, ვარჯიში დაუშვებელია დასაძინებლად დაწოლის წინ.
7. საძინებელ ოთახში ძილის რეალიზებისთვის უნდა იყოს თქვენთვის კომფორტული ტემპერატურა; ძილის წინ აუცილებელია საძინებელი ოთახის განიავება.
8. საწოლი ოთახი მაქსიმალურად უნდა იყოს დაცული ხმაურისა და განათებისგან.
9. გამოიყენე საწოლი მხოლოდ ძილისთვის და ინტიმური ურთიერთობისთვის.
10. არ გადააქციო საძინებელი ოთახი ოფისად, სამუშაო ან გასართობ გარემოდ.

მასალა ქართულ ენაზე მოამზადეს: ლია მაისურაძემ და სოფიო კასრაძემ