



УПРАВЛЕНИЕ ДЕЛАМИ ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБУ «КЛИНИЧЕСКИЙ САНАТОРИЙ «БАРВИХА»

ОТДЕЛЕНИЕ МЕДИЦИНЫ СНА

143083, Московская обл., Одинцовский р-н, санаторий «Барвиха»
тел./факс (495) 635-69-07, (495) 635-69-08, www.sleepnet.ru, www.buzunov.ru

ПРОГРАММА ЗДОРОВОГО СНА ДОКТОРА БУЗУНОВА

4-х недельный план достижения здорового сна

1. Ложитесь спать в одно и то же время. В исключительных случаях время отхода ко сну может изменяться, но не более, чем на 2 часа.
2. Вставайте утром в одно и то же время вне зависимости от рабочих или выходных дней, а также вне зависимости от того, во сколько вы заснули и сколько времени вы фактически спали.
3. В течение первых двух недель программы принимайте универсальный регулятор циркадных (суточных) ритмов препарат Мелаксен (мелатонин) в дозе 3 мг за 1 час до сна. Препарат официально продается в аптеках без рецепта.
4. Время, выделяемое на ночной сон, в первые две недели программы должно быть приблизительно на 30 минут меньше, чем то, которое Вы обычно спали до появления нарушений сна. Например, если ранее Вам было достаточно 8 часов, то можно находиться в постели только 7 часов 30 минут.
5. Через две недели можно увеличить общее время, выделяемое на сон, на 30 минут, т.е. до Вашего обычного времени сна.
6. Не спите днем даже в случае усиления сонливости в первые несколько дней реализации программы.
7. Ежедневно выполняйте комплекс физических упражнений минимум в течение 30 минут. Конкретный вид нагрузки и интенсивность выбираются индивидуально, но к концу нагрузки человек должен вспотеть и почувствовать мышечную усталость. Идеальны аэробные виды нагрузки: бег, занятия на велоэргометре или беговой дорожке, плавание. Нагрузку можно выполнять в любое время дня, но не позже, чем за 2 часа до сна.
8. Исключите из диеты все кофеинсодержащие продукты (чай, кофе, шоколад, коки, тоники). Возможно применение декофеинизированного кофе или не содержащих чайного листа чаев (брусничным, малиновым и т.д.).
9. Если Вы курите, сократите количество выкуренных сигарет минимум вдвое. Не курите за 2 часа до сна. В идеале прекратите курить.
10. Если Вы употребляете алкогольные напитки, то ограничьте дозу максимум 20 мл в пересчете на этиловый спирт (400 г пива, 200 г вина, 50 г водки или коньяка). В идеале прекратите прием алкоголя полностью.
11. Прочитайте в первый день реализации программы брошюру «[Советы по здоровому сну](#)» и решите, что Вы можете дополнительно сделать для улучшения Вашего сна.
12. В течение всего периода реализации программы ведите прилагаемый [дневник сна для самоконтроля](#) и оценки результатов.