

Рекомендации по нормализации цикла сон-бодрствование у детей в Арктической зоне РФ

(подготовлены в рамках совместного исследования «Особенности цикла сон-бодрствование и показатели здоровья детей в Арктических регионах России» Карельского научного центра РАН и Первого МГМУ им. Сеченова)

Детям:

1. Необходимо регулярно совершать прогулки на улице.
2. Регулярно давайте своему организму умеренную физическую нагрузку. Физические упражнения лучше всего выполнять во второй половине дня.
3. Чаще общайтесь с друзьями, общение с которыми вам доставляет удовольствие.
4. Заведите домашнее животное, общение с которым будет поднимать вам настроение.
5. Принимайте пищу в одно и то же время, по возможности со своими родителями, братьями и сестрами.

Родителям

1. Контролируйте режим труда и отдыха детей.
2. Соблюдайте режим освещения в спальне и в детской комнате. Во время сна в комнате должно быть темно. Рано утром желательно постепенно увеличивать яркость освещения в детской комнате. Таким образом вы искусственно создадите «рассвет» — световой сигнал, который активизирует функцию циркадианной системы организма ребенка. В конечной фазе «рассвета» желательно использовать освещение от ламп дневного света, закрытых пластиковым рассеивателем. В спектре излучения таких ламп есть длина волны 450 нм. К свету такой длины волны циркадианная система человека наиболее чувствительна. Пластиковый рассеиватель необходим для того, чтобы отсечь ультрафиолетовое излучение.
3. Если вы наблюдаете у вашего ребенка признаки сезонного аффективного расстройства: снижение социальных контактов, сезонные изменения веса тела, склонность к потреблению углеводов, ухудшение самочувствия — и одновременно отмечаете смещение хронотипа в позднюю сторону (ребенок

стал поздно ложиться спать и просыпаться поздно), попробуйте постепенно смещать время засыпания и пробуждения на более раннее время, сохраняя неизменной продолжительность сна.

4. Регулярно общайтесь с детьми во время совместных действий (работа по дому, прогулки, прием пищи, праздники).
5. Убедитесь, что дети ежедневно общаются со сверстниками на улице, в кружках по интересам и т. д.
6. Введите в рацион продукты, богатые триптофаном.
7. Заведите домашнее животное, так как общение с животными оказывает благотворное влияние на психику детей.
8. Если предпринятые меры не оказали положительного действия, необходимо обратиться к специалисту-психологу.