

Чому ми засинаємо
під ютубчик,
подкасти та серіали?



Одні звуки маскують інші

Звуки відео з ютуба чи музика можуть чудово заглушувати шум машин та сусідів, які заважають нам заснути.

Це також викликає в нас почуття контролю того, що відбувається навколо.

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я

Тиша може підвищувати рівень тривоги у деяких людей

У тиші ми залишаємося наодинці з тривожними думками, і вони стають гучнішими. А фонові звуки відволікають нас від роздумів і допомагають розслабитися. До того ж ми звикаємо до голосів ведучих, яких слухаємо часто, і їхні виступи стають такими прогнозованими «казками на ніч».

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я

Фонові звуки дають знак для мозку

Це працює як підказка мозку, що час занурюватися у сон. У деяких випадках працює й сама віра в те, що прослуховування серіалу допомагає нам заснути.

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я

Вся справа у рутині

Не стільки музика чи подкаст перед сном впливає на наше засинання, скільки сам факт прослуховування її як частини вечірньої рутини. Це працює як заздалегідь зрозумілий, знайомий порядок і тому допомагає заспокоїтися.

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я

Звісно, це ок –
допомагати собі заснути,
але!

Прослуховування, наприклад, геополітичного шоу перед сном – не найкраща звичка. Важливим кроком буде допомогти собі напрацювати більш здорові ритуали, без застосування гаджетів та інформаційно-звукового навантаження. Це може бути трохи складно на початку, але відчутно покращить якість сну надалі.

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я