

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
« Лицей № 25 имени Н.Ф.Ватутина Димитровграда
Ульяновской области »

**Исследовательская работа по теме
«Исследование причин бессонницы и способов
борьбы с ней »**

Выполнила :
ученица 9 класса В
Рябова Анастасия

Руководитель:
учитель химии биологии
Шаяхметова.В.В.

г. Димитровград

Оглавление

	Стр.
Введение	
Глава 1. Теория сна	
1.1. Значение сна.....	
1.2. Фазы сна.....	
1.3. Сон у больного человека.....	
1.4. Виды нарушений сна.....	
1.5. Бессонница или инсомния , и её причины возникновения.....	
Глава 2. Социологический опрос	
Глава 3. Экспериментальное определение влияния различных факторов на бессонницу.....	
Глава 4. Рекомендации по борьбе с бессонницей.....	
Заключение	
Список литературы	
Приложение	

Введение

Актуальность: тема актуальна в связи с тем , что многие учащиеся во время учебного процесса сталкиваются с бессонницей. Как справиться с ней я расскажу в своей исследовательской работе

Проблема: подростки страдают сонными заболеваниями

Гипотеза: большинство подростков не считают бессонницу заболеванием и бездействуют для её предотвращения

Цель: изучить причины появления бессонницы и экспериментально найти способы ее устранения

Задачи :

1. Изучить теорию сна
2. Ознакомиться с видами расстройств сна
3. Провести анкетирование среди учащихся на наличие бессонницы
4. Провести сомонаблюдение для устранения причин бессонницы
5. На основе личного опыта дать рекомендации подросткам, страдающим бессонницей

Объект изучения : подростки 15 лет

Предмет изучения: расстройство сна у учащихся 15 лет

Методы изучения : анализ данных, опрос, статистический, эксперимент, наблюдение.

Практическая значимость моей работы в том, что результаты моей работы могут быть применимы в среде подрастающего поколения для улучшения качества сна, а значит, и своего здоровья.

Глава 1. Теория сна

1.1. Значение сна

Сон всегда ассоциировался с чем-то магическим, а сновидения многие народы считали способом общения с потусторонним миром. Во многих древних культурах сон рассматривался как состояние, промежуточное между жизнью и смертью. Об этом говорят существующие поверья, согласно которым душа человека во время сна выходит за пределы тела, а утром

возвращается. В настоящее время с физиологической точки зрения сон - жизненно-необходимое состояние покоя и отдыха человека, наступающее через определенные промежутки времени, при котором практически полностью прекращается деятельность сознания и ослабляется реакция на раздражители. Центральной структурой, отвечающей за процессы сна и бодрствования, является ретикулярная формация, расположенная в продолговатом мозге. В процессе перехода от сна к бодрствованию важную роль, помимо ретикулярной формации играет голубое пятно — структура, расположенная в передней верхней части моста, активно выделяющая норадреналин. Норадреналин оказывает как тормозное, так и возбуждающее действие на нервную систему, в зависимости от того, на какую структуру мозга происходит воздействие. Активация голубого пятна ведет к “пробуждению” нервной системы. Голубое пятно возбуждается в периоды стресса и опасности. Именно эта структура отвечает за бессонные ночи перед экзаменом, собеседованием и другими субъективно тревожными событиями. Во время сна в организме происходит: восстановление нейронов; осуществляется выработка химических веществ к месту использования; восстанавливается работоспособность; перерабатывается и усваивается полученная во время бодрствования информация. Но в чём учёные до сих пор спорят так это роль сна в жизни человека. Одни специалисты говорят, что у снов нет конкретного предназначения и это всего лишь побочный результат других процессов, которые проходят в мозге спящих людей. А другие приписывают совершенно другую, особенную роль. Согласно некоторым теориям, сновидения это:

- Склад знаний и впечатлений.
- Поддержка эмоционального равновесия повторная обработка запутанных мыслей.
- Особое состояние сознания, которое соединяет прошлое, настоящее и будущее, чтобы обдумать текущие и минувшие события и подготовить человека к новым испытаниям.

- Тренировка мозга, подготовка к возможным угрозам, рискам.
- Реакция мозга на биохимические изменения и электрических импульсов, которые возникаю во время сна [4].

1.2. Фазы сна

Существуют две фазы сна. Медленный сон и быстрый сон. Медленный сон наступает сразу после засыпания и длится 90 минут. Вы отдыхаете, восстанавливаете силы. Быстрый сон следует за медленным и длится от 10 до 20 минут. Мозг активно работает, вы видите сны. Фазы чередуются по кругу и этот круг называется циклом сна. Здоровый человек обычно единовременно проходит через пять циклов сна [8].

1.3. Сон у больного человека

Сутки без сна не вызывают серьезных нарушений. В подобном состоянии проявляется сонливость, мышечная слабость, редко головная боль.

Двое суток бессонницы ухудшают концентрацию внимания и координацию движений, снижаются интеллектуальные способности и речь. Человек становится рассеянным, невнимательным и раздраженным.

На третьи сутки негативные проявления усиливаются. Появляются галлюцинации, навязчивые мысли, протрация. Мозг, желая восполнить недостаток сна, будет отключаться на несколько секунд. Человек этого даже не будет замечать

На четвертые сутки к снижению мозговой активности добавляется тремор рук. Чувствуются первые проблемы с внутренними органами, например, изжога, понос и т.д. Появляются симптомы психического расстройства: искаженное чувство времени, чувствительность к свету, нестабильное эмоциональное состояние

После 5 суток галлюцинации становятся постоянным спутником человека. Развивается паранойя. Человек не может решить простейшие математические задачи. Падает зрение, болит горло, меняется артериальное давление, хочется постоянно спать. Без дальнейшего сна человек может не выдержать и умереть [6].

1.4. Виды нарушений сна

У каждого человека в жизни бывают проблемы со сном, возникающие в разном возрасте и в разные периоды жизни. Отсутствие сна может быть всего лишь на одну ночь, поэтому человек часто не обращает внимание на такую мелочь, но как только проблема повторяется и входит в обыденность, то такие нарушения следует рассматривать как болезненные расстройства сна.

Гиперсомния - наличие чрезмерной дневной сонливости или избыточной продолжительности сна . Основными симптомами является трудность перехода от сна к бодрствованию, заторможенность и плохое самочувствие после пробуждения, из-за чего снижается внимательность и работоспособность днем, которая не позволяет полноценно заниматься работой и другими привычными делами. Сонливость сохраняется после многократного или продолжительного дневного сна [3].

Сонный паралич — состояние полного или частичного паралича мышц, возникающее во время пробуждения . В данном состоянии человек обездвижен, не может говорить и не способен открыть глаза, однако способен контролировать движения глазами. Длится эпизод сонного паралича секунды или минуты, а прервать его могут прикосновения к испытывающему или звуки. Состояние обычно является пугающим, а сочетание бодрствования со сновидениями по сути является галлюцинациями. Однако несмотря на то, что сонный паралич может пугать, он считается безвредным. Многие отмечают, что приступы сонного паралича ухудшаются, когда настает тяжелый период в жизни [7].

Нарколепсия- заболевание, при котором человек не в состоянии контролировать собственный сон и бодрствование. Несмотря на малую распространенность, эта патология очень опасна, ведь индивид может внезапно уснуть в любой момент и где угодно, выполняя какое-то действие. Такой приступ не подлежит контролю, поэтому является помехой для нормальной деятельности – невозможно должным образом учиться, работать,

делать повседневные дела, водить машину. Все это негативно влияет на личную и общественную жизнь. Дети с такой болезнью отстают в развитии. Сонливые днем, ночью они часто испытывают проблемы с засыпанием или постоянно просыпаются. Это связывают с аномалиями областей головного мозга, регулируемыми основные стадии сна: быстрая фаза наступает раньше, чем в норме, а глубокая фаза отсутствует вовсе [5].

Апноэ сна — приостановка дыхания в процессе сна, которое приводит к полному отсутствию или уменьшению лёгочной вентиляции продолжительностью от 10 секунд. Человек совершает попытки вздохнуть, а после он начинает громко храпеть, иногда ворочается, двигает руками или ногами, и через время вновь восстанавливается дыхание. При тяжёлой степени больной может не дышать половину времени сна, а иногда и больше. При этом человек может просыпаться от ощущения нехватки воздуха, удушья. Но чаще всего пробуждение не наступает, и человек продолжает спать с прерывистым дыханием. В случаях, если человек спит в помещении один храп очень долгое время может оставаться незамеченным [1].

1.5. Бессонница, или инсомния и её причины возникновения

Это расстройство сна, сопровождаемое такими симптомами, как дневная сонливость, потеря энергии, раздражительность и подавленное настроение. Всё это может стать причиной увеличения риска дорожно-транспортных происшествий, а также привести к проблемам внимания и обучения. Инсомния может быть недолговременной, продолжающейся в течение нескольких дней или недель, либо долговременной, длительностью более одного месяца.

К Факторами, являющимися на появление бессонницы относят:

- гормональные сдвиги, подобные тем, что предшествуют менструации
- жизненные события, такие как страх, стресс, тревога, эмоциональное или психическое напряжение, проблемы с работой, финансовый стресс, рождение ребёнка или утрата близкого человека;
- желудочно-кишечные вопросы (изжога или запор);

- психические расстройства, такие как биполярное расстройство, депрессия, шизофрения, СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности);
- некоторые неврологические расстройства, повреждения головного мозга;
- плохая гигиена сна, например, шум или чрезмерное потребление кофеина;
- физическая нагрузка;
- редкое генетическое заболевание, неизлечимое наследственное заболевание, при котором больной умирает от бессонницы [2].

Глава 2. Социологический опрос

Для определения факторов влияющих на бессонницу, мною был проведён анкетный опрос по анкете «Бессонница» (см. Приложение) среди 20 подростков 15 лет

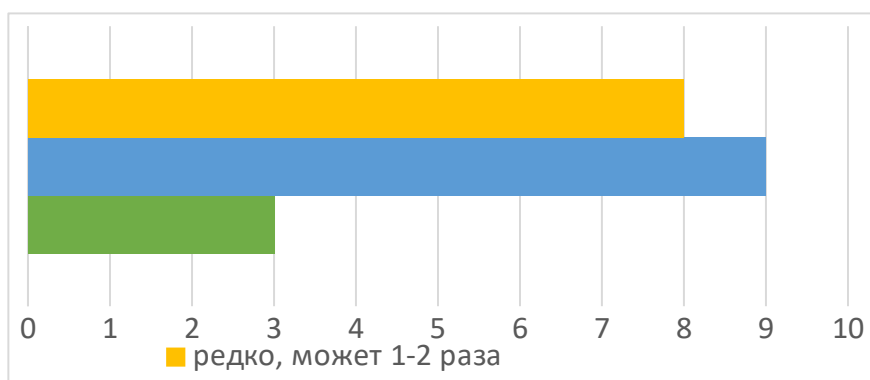


Рис.1. Ответы подростков на вопросы анкеты «Бессонница»

На вопрос «Как часто вы испытывали проблемы с засыпанием в прошлом месяце?», ответы получились таковы:

- Регулярно: по несколько раз в неделю – ответили 15%
- Бывало несколько бессонных ночей – ответили 45%
- Редко, может 1-2 раза – ответили 40%

Вывод: В анкете на вопрос о том, как часто мои одноклассники испытывали проблемы с засыпанием в прошлом месяце мнения разделились. У большинства было несколько бессонных ночей, также многие школьники не испытывают проблем с засыпанием, но есть такие единицы как я, которым трудно провалиться в сон за коротких срок



Рис.2. Ответы подростков на вопросы анкеты «Бессонница»

На вопрос «Бывает ли такое, что, проснувшись ночью, вы долго не можете заснуть?», ответы получились таковы:

- Да, такое происходит довольно часто – ответили 15%
- Да, но такие случаи редкие - ответили 50%
- Нет, как правило, я сплю крепко всю ночь - ответили 35%

Вывод: Я могу видеть, что половина класса (50%) после пробуждения оставшиеся часы сна спит, но есть те у кого всё же происходит подобное, благодаря чему я смогу получить в дальнейшем советы от людей, страдающих тем же что и я.

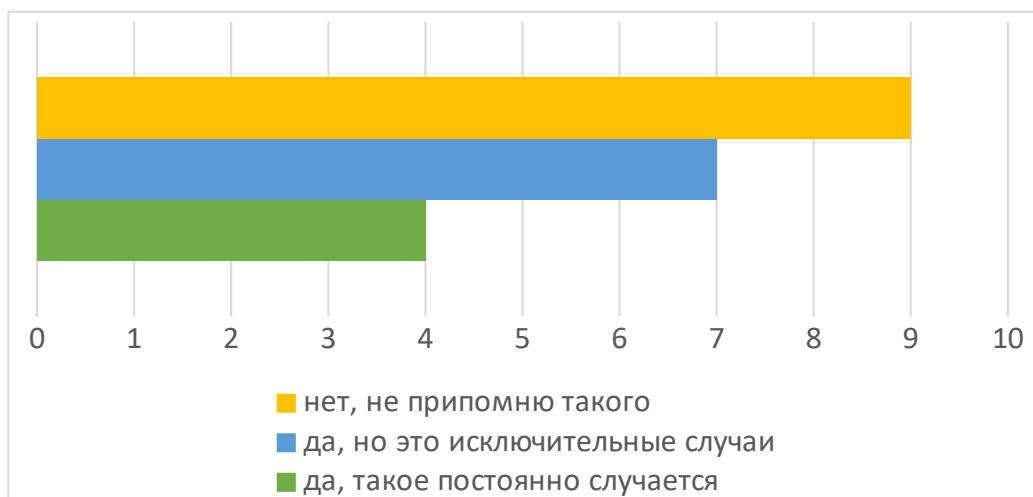


Рис.3. Ответы подростков на вопросы анкеты «Бессонница»

На вопрос «Приходилось ли вам просыпаться задолго до будильника и не засыпать, несмотря на то, что вы не выспались?», ответы получились таковы:

- Да, такое постоянно случается – ответили 20%

- Да, но это исключительные случаи -ответили 35%
- Нет, не припомню такого-ответили 45%

Вывод: На третий вопрос «Приходилось ли вам просыпаться задолго до будильника и не засыпать, несмотря на то, что вы не выспались?», чаще всего отвечали: нет, не припомню такого.

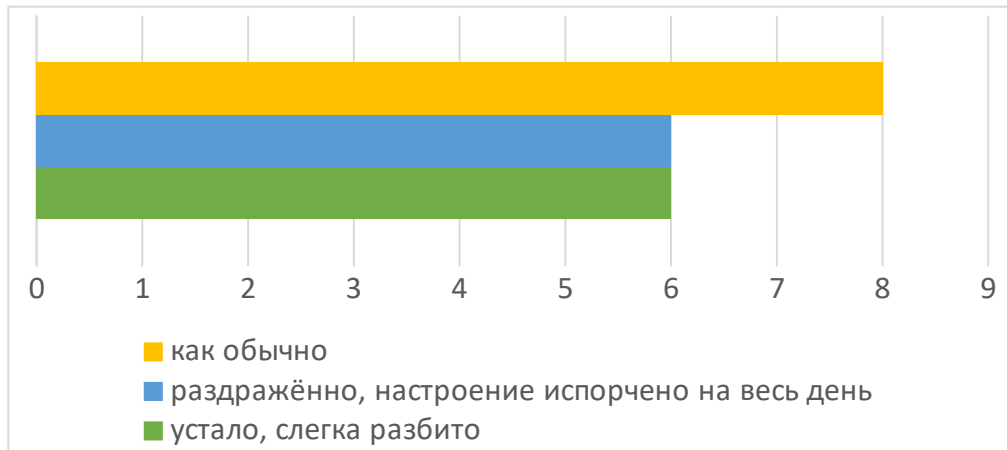


Рис.4. Ответы подростков на вопросы анкеты «Бессонница»

На вопрос «Как вы себя чувствуете после бессонной ночи?», ответы получились таковы:

- Устало, слегка разбито – ответили 30%
- Раздражённо, настроение испорчено на весь день – ответили 30%
- Как обычно - ответили 40%

Вывод: Анализируя вопрос я смогла понять состояние не выспавшихся школьников во время учебного дня. Большая половина, в том числе и я, не ощущает плохого самочувствия, но оставшаяся половина всё же негодуют из-за бессонной ночи.

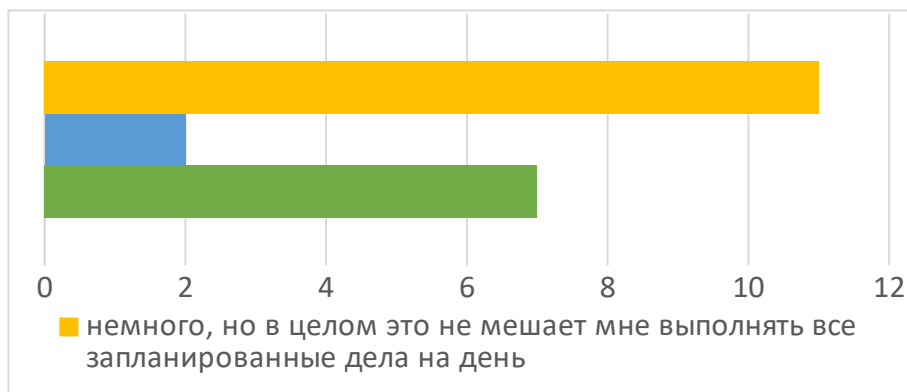


Рис.5. Ответы подростков на вопросы анкеты «Бессонница»

На вопрос «Снижается ли ваша работоспособность, если вы плохо спали?», ответы получились таковы:

- Да, с трудом концентрируюсь и плохо соображаю – ответили 35%
- Да, энергии не хватает -ответили 10%
- Немного но в целом это не мешает мне выполнять все запланированные дела на день- ответили 55%

Вывод: Большинство ответило что работоспособность не сильно снижается при отсутствия сна, но не исключается часть людей, работоспособность которая зависит от здорового сна.



Рис.6. Ответы подростков на вопросы анкеты «Бессонница»

На вопрос «Что предпринимайте для избавления бессонницы?», ответы получились таковы:

- Ничего, у меня нет такой потребности-ответили 75%
- Действую по наставлениям врача-ответили 0%
- Принимаю успокоительное для спокойного сна- ответили 10%
- Иногда завариваю чай или кофе -ответили 15%

Вывод: В шестом вопросе мне хотелось узнать каким образом школьники избавляются от бессонницы. 75% учеников ничего не предпринимают, 10 % принимают успокоительные перед сном, 15 % пьют чай или кофе, а 0% действуют по наставлениям врача, из чего я могу сделать

вывод, что школьники не считают бессонницу серьёзным заболеванием, чтобы с ним обратиться к врачу.

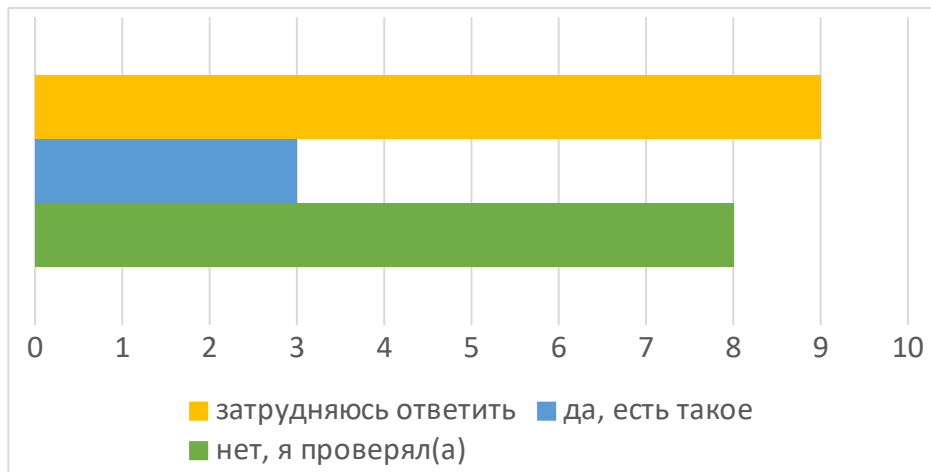


Рис.7. Ответы подростков на вопросы анкеты «Бессонница»

На вопрос «Есть ли у вас заболевания, которые могут вызвать проблемы со сном?», ответы получились таковы:

- Нет, я проверял(а) -ответили 40%
- Да, есть такое – ответили 15%
- Затрудняюсь ответить – ответили 45%

Вывод: Опросив одноклассников на наличие заболеваний, которые могут вызвать проблемы со сном, в целом я получила отрицательные показатели либо незнание, снова доказывающее, что подростки 15 лет не задумываются о проблемах со сном.



Рис.8. Ответы подростков на вопросы анкеты «Бессонница»

На вопрос «Что посоветуйте для борьбы с бессонницей?», ответы получились таковы:

- Проветривание комнаты - ответили 25%
- Не употреблять пищу перед сном – ответили 11%
- Ложиться спать до 22:00 – ответили 15%
- Чтение перед сном – ответили 18%
- Слушать классическую музыку перед сном – ответили 8%
- Выпить стакан молока или кефира- ответили 10%
- Использовать маску для сна- ответили 5%
- Отказаться от интернета за 2 часа до сна- ответили 8%

Вывод: Заключительный вопрос не был построен по принципу анкетирования. Я попросила каждого проходящего опрос посоветовать что - либо для борьбы с бессонницей. Многие дали по 2 совета, поэтому для моего исследования я опробовала множество факторов, позволяющих вывести для себя ряд правил, соблюдение которых позволит сделать сон исключительно полезным для здоровья.

Глава 3. Экспериментальное определение влияния различных факторов на бессонницу

Влияние внешних факторов

В течение 7 дней я исследовала влияние внешних факторов на мою бессонницу. Влияние разных факторов на состояние сна и после сна представлены в таблице 1 (см. Приложение)

В самый первый день моего исследования я решила проверить самый рекомендованный способ от бессонницы-проветривание помещения. Также после сложного рабочего дня решила провести вечер за прослушиванием классической музыки . Засыпала без задних мыслей, так как музыка помогла очистить разум, и дышалось легко, благодаря свежему воздуху в помещении.

Сон пусть недолгий, но был довольно крепкий с приятными, мимолётными сновидениями.

Во второй день мне хотелось снова расслабиться под классическую музыку, но уже не кушая что-то под неё. Из-за того, что я не поела перед сном, мой живот урчал всю ночь, не давая уснуть и посмотреть сновидения, пришедшие в 1 день в результате прослушивания музыки. Из-за отсутствия аэрации дышалось довольно тяжело, поэтому всю ночь ворочалась и не смыкала глаз.

В третий день я решила взять привычку проветривать помещение, так как на опыте 2 дня поняла, что без свежего воздуха засыпать мне довольно трудно. Без еды, как я уже осознала, мне не заснуть, поэтому решила выпить стакан тёплого молока, в надежде утихомирить желудок. Это сработало и о еде даже мыслей не возникало. За счёт, чистого воздуха заснула за короткий промежуток времени и надолго.

Четвертый день (середина недели) выдалась довольно загруженная, поэтому, засидевшись допоздна, не успела выключить монитор и проветрить спальню из-за желания поскорее лечь и уснуть. Желудок требовал пищи, так что, я решила снова выпить стакан молока, для того чтобы не повторять своих ошибок спать на голодный желудок. Из-за отсутствия молока пришлось выпить кефир, что впоследствии не дало такого эффекта как молоко. Мне всё равно хотелось перекусить чего-либо, но я держалась, ради эксперимента. Свет от монитора святил прямо в глаза, но из-за отсутствия сил, я не смогла встать и выключить его. Пришлось терпеть до самого утра урчания желудка, свет от монитора и тяжесть от несвежего кислорода.

Стресс в пятый день из-за недостатка энергии, который возник после бессонной ночи на 4 день, повлёк за собой неблагоприятные последствия. Я наелась много вредной пищи перед сном, затем всю ночь не могла заснуть из-за тяжести в животе. Эта тяжесть не прошла и не утро, так что сборы в школу были трудные и долгие.

К ночи шестого дня я уже решила подготовиться основательно, чтобы наконец нормально поспать. По совету модниц класса решила воспользоваться маской для сна. Не поленилась и, сходя в магазин, купила молоко, благодаря которому я спала спокойно. В дополнении к этой идеальной, на мой взгляд, обстановке я поменяла постельной бельё. Свежее бельё придало больше комфорта, а вот маска была неудобна, так что в будущем я перестала ею пользоваться

В последний день я решила проверить оставшиеся советы одноклассников. Я отказалась от интернета за 2 часа до сна и вместо него решила почитать книгу за чашкой чая с травами. Книга помогла мне избавиться от стресса, травы в чае помогли отпустить стресс, накопленный за неделю и глаза уже закрывались от усталости. Я даже не заметила как заснула, но это было к лучшему. Вся ночь выдалась спокойной и умеренной.

Вывод: в ходе проведённого эксперимента о влиянии внешних факторов на сон, я выяснила, что моё самочувствие, эмоциональный настрой и работоспособность зависят от тех или иных факторов. Также из всех рекомендуемых способов борьбы с бессонницей мне больше всего помогли проветривание комнаты и кружка молока или чая на ночь. В дополнение также было полезно чтение и прослушивание классической музыки.

Глава 4. Рекомендации по борьбе с бессонницей

На основе личного опыта, я могу дать рекомендации подросткам по организации сна:

- Старайтесь ложиться и просыпаться в одно и то же время вне зависимости от дня недели.
- Лучше всего ложиться спать до 23 часов.
- За пару часов до сна можно перекусить легкой пищей, например, овощами, фруктами или кисломолочными продуктами.
- Перед сном не стоит думать о проблемах и переживаниях.

- Для быстрого и спокойного засыпания можно почитать спокойную литературу или включить негромко медленную музыку, звуки природы, колыбельные и т.п.
- Не забывайте проветривать перед сном спальное помещение.
- Выключайте в спальном помещении свет, в противном случае сон, скорее всего, будет поверхностным, что не даст вашему организму полноценно отдохнуть и восстановиться.

Эти правила помогают организму правильно выполнять свои функции во время сна, что непременно благоприятно сказывается на самочувствии и настроении человека в период бодрствования.

Заключение

Цель данной работы заключалась в том, чтобы выявить проблемы, возникающих из-за бессонницы и найти решение на основе эксперимента по влиянию различных факторов на сон собственного организма. Также на основе личного опыта дать рекомендации подросткам, страдающим бессонницей.

В ходе работы я выяснила, что бессонница – это расстройство сна, из-за которого организм подвергается опасности как психологически и физически.

Человеку в любом возрасте необходимо уделять пристальное внимание и заботиться о том, чтобы его сон был здоровым и правильным. От качества сна зависит качество нашего бодрствования, то есть от того как наш организм отдохнет ночью зависит то, как он будет функционировать днем. Правильный сон – источник прекрасного настроения, хорошего самочувствия и, конечно же, нашей красоты.

Изучены факторы, способные повысить качество сна, и способные предупредить различные заболевания сна. При выполнении всех необходимых для сна требований, наступает здоровый и полноценный сон.

Проведенный мной социологический опрос помог выяснить, что не всем подросткам удастся выспаться, что в дальнейшем это может привести к серьезным проблемам, а единицы моего класса уже страдают заболеваниями в столь раннем возрасте.

Опрос подростков, а также эксперименты со своим сном помогли мне выявить основные правила здорового сна, соблюдение которых позволит сделать сон исключительно полезным для здоровья.

Исследование показало, что гипотеза о том, что большинство подростков не считают бессонницу заболеванием и бездействуют для её предотвращения имеет практическое значение.

Соблюдение вышеперечисленных правил позволит подросткам не только устранить какие-либо проблемы со сном, но и сформировать правильный режим сна.

Подросткам важно помнить, что недостаток сна и нарушение гигиены сна приводит к проблемам с памятью, поведением, восприятием мира, работоспособностью и напрямую влияет на успехи в школе.

Список литературы

1. Апноэ сна. Интернет-ресурс: <https://probolezny.ru/apnoe-vo-sne/>
2. Бессонница или инсомния. Интернет-ресурс: <https://probolezny.ru/bessonnica/>
3. Гиперсомния. Интернет-ресурс: https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija_neurology/hypersomnia
4. Значение сна. Интернет -ресурс: <https://buzunov.ru/articles/sleep-wellness-gigiena-sna/chtotakoe-son-i-zachem-on-nuzhen-fiziologiya-struktura-funksii-sna/> <https://rehabscience.ru/son-s-tochki-zreniya-fiziologii>
5. Нарколепсия .Интернет-ресурс: <https://arbat25.ru/myi-lechim/psixicheskie-rasstrojstva/narkolepsiya-bolezn-mistika>

6. Сон у больного человека . Интернет -ресурс :<https://милосердие-нн.рф/stati/son-lezhachego-bolnogo-bessonnicza-ili-mnogo-spit/>
7. Сонный паралич . Интернет ресурс:
8. https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija_neurology/sleep-paralysis
9. Фазы сна. Интернет -ресурс: <https://foxford.ru/wiki/biologiya/son-i-bodrstvovanie>

Приложение

Анкета «Бессонница»

1. Как часто вы испытывали проблемы с засыпанием в прошлом месяце ?

Регулярно : по несколько раз в неделю

Бывало несколько бессонных ночей

Редко , может 1-2 раза

2. Бывает ли такое, что , проснувшись ночью, вы долго не можете заснуть?

Да , такое происходит довольно часто

Да, но такие случаи редкие

Нет , как правило , я сплю крепко всю ночь

3. Приходилось ли вам просыпаться задолго до будильника и не засыпать , несмотря на то , что вы не выспались ?

Да, такое постоянно случается

Да, но это исключительные случаи

Нет, не припомню такого

4. Как вы себя чувствуете после бессонной ночи ?

Устало , слегка разбито

Раздражённо , настроение испорчено на весь день

Как обычно

5. Снижается ли ваша работоспособность, если вы плохо спали ?

Да, с трудом концентрируюсь и плохо соображаю

Да, энергии не хватает

Немного , но в целом это не мешает мне выполнять все запланированные дела на день

6. Что предпринимайте для избавления бессонницы?

Ничего ,у меня нет такой потребности

Действую по наставлениям врача

Принимаю успокоительное для спокойного сна

Иногда завариваю чай или кофе

7. Есть ли у вас заболевания , которые могут вызвать проблемы со сном ?

Нет , я проверял(а)

Да, есть такое

Затрудняюсь ответить

8. Что посоветуйте для борьбы с бессонницей?

Таблица №1. Результаты самонаблюдения

Номер дня	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7
условия	Проветривание комнаты, прослушивание классической музыки перед сном	Слушала классическую музыку, не ела за 2 часа до сна	Проветривание комнаты, стакан тёплого молока на ночь	Свет от монитора, стакан кефира на ночь	Переедание из-за стресса, легла после 10	Маска для сна, стакан тёплого молока, замена постельного белья	Чтение на ночь, чашка чая с травами, за 2 часа до сна без интернета
самоанализ	Благодаря свежему воздуху был крепкий сон, музыка вызвала приятные сновидения	В комнате не ощущался свежий воздух, поэтому долго не могла заснуть, живот урчал	Живот не урчал как во 2 день, свежий воздух помог заснуть быстрее	Из-за работы за компьютером забыла проветрить комнату и спалось хуже. Свет мешал приходу сна, из-за кефира хотела перекусить	Из-за надутого живота была тяжесть и не могла долго уснуть, по утрам долго не могла встать с постели	Маска для сна была неудобна, свежее бельё придало больше комфорта, молоко помогло не думать о еде	Спала спокойно

