Тем, кто не ложится спать в новогоднюю ночь, включая Деда Мороза, лучше воздерживаться от алкоголя, аккуратно водить, быть воздержанным с едой и попробовать поспать хотя бы 20 минут, советуют профессор Франко Каппуччио и доктор Мишель Миллер из Медицинской школы университета Уорвика, Англия.

Эксперты по сну обсудили опасности бессонной новогодней ночи на примере бодрствующего по долгу службы Деда Мороза.

Если вы не ложитесь спать всего лишь раз в году, Новый год не принесет особенного вреда вашему здоровью в долгосрочной перспективе. Однако в саму новогоднюю ночь следует быть аккуратнее и внимательнее, особенно если вы планируете садиться за руль.

Прекрасно, если перед праздником у вас есть возможность выспаться заранее. Если же нет — отсутствие сна будет переноситься легче, если ненадолго — не более, чем на 20 минут, — вздремнуть. Возьмите пример с Деда Мороза и его помощников, не стесняйтесь просить помощь у своих близких и разделять обязанности по подготовке к празднику.

Не переборщите с кофеином. Несколько чашек кофе могут испортить праздник, вызвав учащенное сердцебиение и повышение артериального давления. Соблюдайте умеренность и в еде, помните, что отсутствие сна ведет к перееданию Недаром у Деда Мороза такой большой живот.

От алкоголя в новогоднюю ночь лучше воздержаться: усталость и сонливость только усилят его эффект.

Эти советы будут полезны каждому, кто в новогоднюю ночь планирует обойтись без сна, пусть даже не для того, чтобы облететь весь земной шар и подарить всем детям подарки.

Сайт Здоровая Россия.