Оздоблення спальні

Часто причина відчуття не висипання, навіть після повноцінного 8-годинного сну, - в нас перед очима. Це – ті умови, які ми самі собі створюємо. Фактично третину життя людина витрачає на сон, а отже, приблизно стільки ж проводить у спальні. Ми можемо про це довго навіть не здогадуватись, але дизайн і мікроклімат у спальні суттєво впливають на якість сну. Як облаштувати спальню, щоб із легкістю засинати, а прокидатись сповненим сил – далі у матеріалі.

М’яке освітлення перед сном

Якщо ви хочете легко засинати, виробіть звичку підготовляти організм до сну. Цьому як ніщо краще допомагає правильне штучне освітлення за годину до сну: воно має бути приглушене. Якщо рівень освітлення низький, гангліонарні клітини сітківки ока передають сигнал до мозку і в організмі виробляється мелатонін – гормон, який полегшує настання сну.

Тому у спальні повинно бути декілька рівнів освітлення. Тим паче, якщо кімната використовується не лише для сну, але й як робочий кабінет чи вітальня. Саме додаткові рівні освітлення, перш за все, дадуть змогу ефективно розбити простір на окремі зони. Для цього використовуємо точкове освітлення, світильники чи торшери, а також настільні або настінні лампи (особливо згодяться, якщо ви полюбляєте почитати перед сном).

Панування суцільної темряви

Щоб сон нічого не тривожило, потрібно подбати про абсолютну темряву в кімнаті. І так, вогників від техніки, до якої ми так звикли, що ніби й не помічаємо її, це теж стосується. Вимкніть усе, що може хоча б мінімально порушувати темряву: від лампочки на кнопці монітора до циферблата електронного годинника.

Щоб світло не проникало з вулиці, наприклад, вогні вуличних ліхтарів чи ранкові промені сонця, повісьте штори з товстої тканини або гардини.

Головне – це колір?

"То, можливо, виходить, що вся справа в кольорі?» – спитаєте ви. Так, у ньому теж, але не варто думати, що якщо для глибокого міцного сну потрібна глибока темрява, то і кольорову палітру для спальні треба теж вибирати обов’язково темну і глибоку. Штори, наприклад, можуть бути якого завгодно кольору, аби зі щільної тканини, яка не пропускатиме світло.

Обираючи кольори для оформлення спальні, насамперед спирайтесь на власні вподобання, тобто віддавайте перевагу тій кольоровій гамі, в якій почуваєтесь комфортно та яка діє на вас заспокійливо. Тобто мода може диктувати, наприклад, багряну чи фіолетову спальню, але керуватись потрібно передусім своїми відчуттями та потребами.

Загалом, в оздобленні спальні варто уникати яскравих кольорів і таких, що за тривалого впливу можуть викликати відчуття тривоги, це, зокрема, той же фіолетовий. Як головні тони для спальні підходять синій, зелений, бежевий, білий, колір слонової кості, сірий, жовтий, оливковий, коричневий. Це повинні бути м’які пастельні відтінки, які сприяють релаксації. Зокрема, синій відомий своїм заспокійливим ефектом: він позбавляє непотрібних думок, знижує тиск і серцебиття. Такою ж релаксуючою здатністю володіють зелений, який знімає стрес, та інші перелічені кольори. А от на противагу динамічному фіолетовому підійде спокійний лавандовий. Однак використання більш жвавіших кольорів для декору ніхто не скасовував.

Важливо, не лише визначитись із кольоровою палітрою, але й підібрати для оздоблення стін і стелі якісну фарбу. Для декоративного покриття поверхонь у спальні радимо використовувати матову латексну фарбу [Śnieżka Mattlatex](https://www.sniezka.ua/produkt/farba-sniezka-mattlatex), яка має екологічний сертифікат та є безпечною для здоров’я людини і навколишнього середовища. Після фарбування стіни «дихають» і піддаються багаторазовому вологому прибиранню, оскільки фарба володіє 2-им класом стійкості до мокрого стирання. Фарбування стін за допомогою [Śnieżka Mattlatex](https://www.sniezka.ua/produkt/farba-sniezka-mattlatex) відбувається легко і зручно: під час фарбування вона не розбризкується та забезпечує відмінне покриття й економний розхід.

Без шумоізоляції нікуди

Велике значення для міцного і здорового сну має не тільки те, як зорові рецептори сприймають навколишню обстановку, але й те, чи подразнюють слух якісь звуки. Щоб сон не переривали сторонні звуки, необхідно подбати про добру шумоізоляцію: встановіть товсті двері та склопакети на вікна.

Не забувайте і про так званий «білий шум» від техніки, який теж є перешкодою для повноцінного сну. Це ще один привід вимкнути на ніч у кімнаті всі електроприлади.

Прохолода і чисте повітря

Перевернути подушку холодною стороною і далі спати. Було таке, правда? Часто найважче заснути саме влітку, адже тоді доводиться спати в задушливому приміщенні. Та й під час опалювального сезону в помешканні теж може бути сухе гаряче повітря, що негативно впливає на сон і загальний стан здоров’я. Для того щоб сон був міцним, а зранку нічого не турбувало, у спальні повинні бути чисте повітря і температура 18-20 градусів. Найзручніше підтримувати комфортну для сну температуру в будь-яку пору року за допомогою встановленого в кімнаті термостата чи кондиціонера.

Нічого зайвого та чистота і порядок

У спальні головне – це ліжко. Не громіздкі шафи з верхнім одягом, не робочий стіл, не книжкові стелажі до стелі чи ще якісь нагромадження з меблів, а саме ліжко. Для цих меблів у помешканні краще знайти інше місце, якщо ж такого немає, то відокремте спальне місце міжкімнатною перегородкою, стелажем чи шторкою. Зокрема, якщо спальня простора, то ліжко з балдахіном допоможе створити затишний куточок, де ніщо не потурбує ваш сон.

Спальня – це те місце, де повинні панувати чистота і порядок, адже хаос із нагромадженого одягу на кріслі чи гора з документів на комоді вносять відчуття дискомфорту. Про який міцний сон може йтися, якщо наприкінці дня доводиться споглядати цей безлад, що нагадує про непочатий край роботи, який чекає завтра? Краще приберіть це, а натомість поставте аромалапму. Оточення себе приємними запахами, а не зайвими речами, куди більше посприяє безтурботному і міцному сну.