

СПИШЬ 7-8 ЧАСОВ, НО ВСЁ РАВНО РАЗБИТЫЙ?

ТЕСТ GREENMAN

Почему я не высыпаюсь?

20 вопросов, которые помогут оценить качество сна и увидеть факторы, способные мешать восстановлению.

СОН

РЕЖИМ
ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Отвечайте по тому, как вы чувствовали себя в последние 2-4 недели. Это не экзамен: важна реальная картина.

КАК ПРОХОДИТЬ ТЕСТ

За каждый ответ поставьте себе баллы:

0	никогда / почти никогда
1	иногда
2	часто
3	почти всегда

В конце сложите баллы. Отдельно отметьте вопросы со значком ★: они важны даже при невысокой общей сумме.

Тест помогает оценить ситуацию, но не ставит диагноз.

ТЕСТ • ВОПРОСЫ 1-10

Отметьте 0, 1, 2 или 3 рядом с каждым утверждением.

1. Утром мне трудно почувствовать себя отдохнувшим, даже если я спал достаточно часов.	0 1 2 3
2. После пробуждения мне требуется много времени, чтобы «включиться».	0 1 2 3
3. Днём меня регулярно клонит в сон.	0 1 2 3
4. Я засыпаю в неподходящих ситуациях: при чтении, просмотре ТВ, в транспорте или на встречах.	0 1 2 3
5. Мой график сна заметно меняется от дня к дню.	0 1 2 3
6. Я часто ложусь значительно позже, чем планировал.	0 1 2 3
7. Я просыпаюсь ночью и долго не могу уснуть снова.	0 1 2 3
8. Я просыпаюсь раньше желаемого и уже не засыпаю.	0 1 2 3
9. Перед сном мне трудно «выключить» мысли и напряжение.	0 1 2 3
10. Я использую телефон, яркий экран или работу почти до момента сна.	0 1 2 3

ТЕСТ • ВОПРОСЫ 11-20

Отметьте 0, 1, 2 или 3 рядом с каждым утверждением.

11. Я употребляю кофеин во второй половине дня или вечером.	0 1 2 3
12. Алкоголь вечером бывает способом расслабиться или быстрее уснуть.	0 1 2 3
13. ★ Мне говорят, что я громко храплю.	0 1 2 3
14. ★ Мне говорили о паузах дыхания, всхрапываниях или ощущении удушья во сне.	0 1 2 3
15. ★ Я просыпаюсь с сухостью во рту или головной болью.	0 1 2 3
16. ★ Сонливость мешает мне безопасно вести машину или выполнять работу, требующую внимания.	0 1 2 3
17. Мне не хватает регулярной физической активности в течение недели.	0 1 2 3
18. Я часто ем очень поздно или плотно непосредственно перед сном.	0 1 2 3
19. Спальня часто бывает слишком светлой, шумной или жаркой.	0 1 2 3
20. Даже после нескольких спокойных ночей ощущение разбитости сохраняется.	0 1 2 3

ВАШ РЕЗУЛЬТАТ

Сложите баллы за все 20 вопросов.

0-12	Низкая выраженность проблем По ответам сон и дневное самочувствие в целом выглядят благополучно. Если разбитость всё же сохраняется, важен не только итоговый балл, но и отдельные симптомы.
13-27	Есть факторы, которые могут ухудшать восстановление Посмотрите, где набрано больше всего баллов: режим, пробуждения, вечерние привычки или дневная сонливость.
28-60	Сон требует внимания Высокая сумма означает, что сразу несколько факторов регулярно мешают полноценному отдыху и дневной бодрости.

★ ОБРАТИТЕ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ

Громкий храп, замеченные паузы дыхания, пробуждения с удушьем и выраженная дневная сонливость могут быть признаками нарушения дыхания во сне. Если такие пункты отмечены часто или почти всегда, разумно обсудить это с врачом и оценить риск апноэ сна.

ЧТО МОЖНО ИЗМЕНИТЬ УЖЕ СЕГОДНЯ

1. РЕЖИМ

Старайтесь вставать примерно в одно время каждый день. Регулярность помогает синхронизировать циркадный ритм.

2. СВЕТ

Утром получайте дневной свет, а вечером уменьшайте яркость освещения и экранов.

3. КОФЕИН

Если сон страдает, попробуйте не употреблять кофеин во второй половине дня.

4. СПАЛЬНЯ

Прохладная, тёмная и тихая комната обычно лучше поддерживает сон.

5. ДВИЖЕНИЕ

Регулярная физическая активность полезна для сна, но интенсивную тренировку не всем удобно переносить прямо перед сном.

6. НАБЛЮДЕНИЕ

Если усталость сохраняется несмотря на достаточный сон, стоит искать причину, а не просто увеличивать количество часов.

РАСТИТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА ДЛЯ ВЕЧЕРНЕГО РАССЛАБЛЕНИЯ

Если по тесту видно, что засыпанию мешают напряжение, перегрузка и невозможность «отключиться», в ассортименте Greenman есть позиции, которые можно рассматривать как дополнительную поддержку.

1 • ЗИЗИФОРА

Из вашего ассортимента это наиболее логичная позиция для вечернего направления. Зизифору можно использовать в фитопрактике как мягкую растительную поддержку нервной системы и расслабления.

- ✓ Поддержка нервной системы — когда к вечеру сохраняется внутреннее напряжение.
- ✓ Вечернее расслабление — как часть спокойного ритуала перед сном.
- ✓ Не маскировать причину — если сон нарушен постоянно, важно смотреть на режим, стресс, дыхание во сне и общее состояние.

Настойка зизифоры 0,5 л	6 500 ₮
Зизифора 90 пакетов	7 000 ₮

ПОСМОТРЕТЬ ЗИЗИФОРУ НА САЙТЕ

2 • УСПОКОИТЕЛЬНЫЙ СБОР

Хорошо вписывается в тему сна, когда основная проблема связана с эмоциональным напряжением, перегрузкой и трудностью расслабиться вечером.

- ✓ Спокойный вечерний ритуал. Травяной сбор можно встроить в регулярную подготовку ко сну.
- ✓ Поддержка при нервном напряжении. Логичнее позиционировать не как «снотворное», а как фитоподдержку спокойствия и расслабления.
- ✓ В комплексе с режимом. Максимально органично сочетать с постоянным временем сна, уменьшением яркого света и кофеина вечером.

АКТУАЛЬНАЯ ЦЕНА

Цена успокоительного сбора отображается непосредственно в карточке товара на сайте Greenman.

УСПОКОИТЕЛЬНЫЙ СБОР • ОТКРЫТЬ КАРТОЧКУ

Кому особенно логично обратить внимание

Тем, кто отмечает в тесте трудности с расслаблением, вечернюю тревожность, «бегущие мысли» и ощущение, что мозг продолжает работать даже после того, как человек лёг в постель.

3 • СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЙ КУРС

Это не средство для сна. В PDF его лучше показывать как косвенное направление поддержки — для людей, у которых вместе с плохим сном есть вопросы к сосудистому тону, кровообращению и общему самочувствию.

- ✓ 3 последовательных этапа: Гинкго → Софора + Омела → Каштан.
- ✓ Направление курса: поддержка сосудов, микроциркуляции и кровообращения.
- ✓ Связь со сном — косвенная: курс не стоит обещать как способ лечения бессонницы; его уместно рассматривать по общей картине состояния человека.

3 месяца водно-спиртовая основа	16 000 ₮
3 месяца медовая основа	24 000 ₮

ПОСМОТРЕТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЙ КУРС

ВАЖНО В КОНТЕКСТЕ ТЕСТА

Если человек отмечает громкий храп, остановки дыхания во сне, пробуждения с удушьем или выраженную дневную сонливость, фитопродукция не заменяет оценку возможного апноэ сна.

ВАШ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Материалы и связь с Травником Greenman

КАТАЛОГ ПРОДУКЦИИ С ЦЕНАМИ

БЕСПЛАТНАЯ ЛИЧНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ • WHATSAPP

TELEGRAM-КАНАЛ GREENMAN

САЙТ • КАЗАХСТАН И РОССИЯ

INSTAGRAM • @greenman_kazakhstan

Работаю не с симптомами, а с причиной

Травник Greenman