

Как обеспечить себе здоровый сон

Здоровый сон очень важен для любого человека, но, к сожалению, практически каждый пятый сталкивается с бессонницей

Самые распространенные причины бессонницы:



депрессия, стрессы и тревоги



различные заболевания



отсутствие нормальных условий для сна



перемена климата и часового пояса



Советы по борьбе с бессонницей:



откажитесь от продуктов, в которых содержатся кофеин, стимуляторы и энергетики



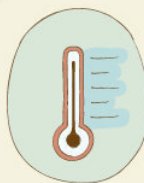
если у вас сидячая работа, перед сном старайтесь прогуливаться на свежем воздухе



старайтесь соблюдать ритуал перехода ко сну: гигиенические процедуры, переодевание



спите на умеренно мягкой, удобной, ровной кровати



старайтесь поддерживать в спальне необходимую для здорового сна температуру (18–25°C)



спите в тишине и в темноте, это способствует выработке мелатонина (естественного снотворного)



старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время

Не рекомендуется:



употреблять тяжёлую пищу непосредственно перед сном



курить и употреблять алкоголь перед сном



ложиться в постель с холодными ногами (можно надеть носки или положить в постель под ноги грелку)



смотреть в постели телевизор или играть в компьютерные игры



класть возле головы работающие электроприборы



ложиться спать в дневное время



заострять внимание на бессоннице (обычно сон приходит тогда, когда о нём не думают)