

## Правила гигиены сна

1. Соблюдайте регулярность отхода ко сну. Ложитесь спать и вставайте утром в одно и то же время.
2. Ваша спальня должна иметь оптимальные для спокойного сна условия: тишина, затемненность и комнатная температура от 14 С° до 18 С°.
3. Следите за тем, чтобы Ваша пижама была удобной. Одежда, в которой Вы спите, должна соответствовать температуре в спальне и быть свободной, чтобы не стеснять движения во сне.
4. Если Вы не можете заснуть, то встаньте и ложитесь в кровать только когда снова почувствуете усталость.
5. Избегайте прием возбуждающих напитков (алкоголь, кофе, черный или зеленый чай, Кока-Кола и т.д.) в течение 2-х часов перед сном.
6. Вечерний прием алкоголя иногда способствует тому, что Вы быстрее засыпаете, но качество сна при этом сильно снижается.
7. Не ложитесь спать с полным или пустым желудком. Последний прием пищи должен быть хотя бы за 3 часа до сна.
8. Теплые ножные ванны или теплое молоко на ночь способствуют засыпанию.
9. Не пользуйтесь успокоительными снотворными медикаментами в течение долгого периода времени.
10. Если Вы напряжены, и проблемы не дают Вам покоя, постарайтесь расслабиться (например, сделав несколько расслабляющих упражнений) перед тем, как ложиться спать.
11. В течение дня старайтесь заниматься спортом или как минимум совершайте прогулки перед сном.
12. Если вы в течение долгого времени жалуетесь на проблемы со сном, то советуем Вам обратиться к врачу.