

Правило №1. Соблюдайте режим сна.

Засыпайте и просыпайтесь в одно и то же время, как в будни, так и в выходные дни. Это поддержит нормальный «ход» Ваших биологических часов.

Правило №2. В спальне должно быть тихо, темно и прохладно.

Обязательно выключайте электроприборы, проветривайте комнату и закрывайте шторы.

Правило №3. Старайтесь не ложиться спать с переполненным или голодным желудком.

Последний прием пищи должен быть лёгким за 2-3 часа до сна. Также старайтесь не употреблять перед сном алкоголь и не курить.

Правило №4. Будьте активны днем и пассивны перед сном.

Днем совершите пешую прогулку или 10 минут делайте физические упражнения. За час до сна уберите гаджеты. Примите расслабляющую ванну или душ, послушайте спокойную музыку, запись звуков природы, выпейте чашку теплого травяного чая с мятой, мелиссой или лавандой.

Правило №5. Используйте кровать по прямому назначению – для сна.

Читать, смотреть телевизор, принимать пищу лучше за её пределами. Помните: здоровый и крепкий сон – залог хорошего самочувствия и высокой работоспособности.

Если у вас есть проблемы с засыпанием или качеством сна, **обратитесь к специалистам Центра заботы о психическом здоровье Доктор Плюс.**

Будьте здоровы!