

Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



Давно известно, что здоровый сон — основа здоровья и хорошего настроения. Регулярный недосып и бессонница приводят к снижению иммунитета, повышенной утомляемости и депрессии.

Если бессонница не является следствием проблем со здоровьем, то **избавиться от нее можно с помощью следующих советов**

:

- Пора перестать думать обо всем перед сном (о проблемах или работе), а лучше насладиться несколькими часами ночного сна. Уснуть поможет легкое упражнение – помечтайте о чем-то хорошем.
- Принимать пищу на ночь вредно. Просто запомните, что кушать менее чем за два часа до сна приводит к его нарушению, которое, в свою очередь, ведет к плохому настроению, сниженной работоспособности и повышенной вспыльчивости.
- Свет в квартире перед сном сделайте приглушенным. Ослабление освещения дает сигнал мозгу вырабатывать мелатонин — гормон, который приводит ко сну.
- Лучше отказаться от чашечки кофе на ночь.
- Не засыпайте с питомцами под боком. Как бы мы их ни любили, они могут помешать глубокому сну.
- Поменяйте подушку. Иногда проблемы со сном могут быть чисто технического характера, например, неудобный матрас и неправильная подушка. Слишком пышные и слишком плоские подушки — плохо. Идеальная подушка должна поддерживать шею в нейтральной позиции.
- Чтобы обеспечить здоровый микроклимат в спальне, ее нужно регулярно проветривать. Следите, чтобы в спальне не было слишком влажно. Оптимальной считается влажность 40-60%. Кроме того, проветривание комнаты перед сном обогащает воздух кислородом, которого будет не хватать ночью при закрытом окне.

Берегите себя и будьте здоровы!