



**10 правил здорового сна для взрослых
(по материалам Всемирного общества по медицине сна,
World Sleep Society)**

1. Сформируйте привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время (включая выходные дни).
2. Если для Вас важен дневной сон, придерживайтесь режима, при котором продолжительность сна в дневное время не будет превышать 45 минут.
3. Избегайте употребления алкоголя и не курите перед сном (за 4 часа до отхода ко сну).
4. Избегайте употребления кофеинсодержащих напитков/продуктов, чая, газированных напитков, а также шоколада менее чем за 4-6 часов до отхода ко сну.
5. Избегайте употребления тяжелой, острой, сладкой пищи менее чем за 4 часа до отхода ко сну. В то же время легкий перекус (например, несладкий йогурт, небольшая порция нежирного творога, фрукты) полезен перед отходом ко сну.
6. Поддерживайте активный образ жизни и регулярно выполняйте физические упражнения, однако избегайте повышенных физических нагрузок непосредственно перед отходом ко сну.
7. Используйте комфортные и приятные постельные принадлежности (постельное белье, подушки, матрас и др.).
8. Установите индивидуальный, комфортный для Вас температурный режим в спальне и следите за тем, чтобы комната регулярно проветривалась.
9. Используйте все возможности, чтобы максимально снизить звукопроницаемость и освещенность спальни во время сна.
10. Используйте кровать только для сна и интимной близости, избегайте любой другой деятельности в кровати (чтение, работа за компьютером, просмотр телепередач и прочее).