

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА



Информационный детокс

Чрезмерный объем информации вызывает перевозбуждение мозга. Чтобы снизить, смотрите новости не больше 15-30 минут в первую половину дня. За 2 часа до сна уберите все гаджеты.



Меньше кофе

Кофеин действует до 8 часов, поэтому его употребление в вечернее время может помешать здоровому сну. Т.е., выпив чашку кофе в 18:00, можно страдать бессонницей до двух ночи.



Физические нагрузки

Найдите вид физической активности, который будет вам нравится. Много ходите пешком, делайте зарядку.



Режим дня

Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время. Даже на выходных соблюдайте режим.

СИМПТОМЫ БЕССОННИЦЫ



Долго засыпаете и лежите без сна ночью.



Просыпаетесь несколько раз в течение ночи



Просыпаетесь рано и больше не можете уснуть



Чувствуете усталость, сонливость, раздражительность



Появились проблемы с памятью и концентрацией внимания

СКОЛЬКО НУЖНО СПАТЬ, ЧТОБЫ ВЫСПАТЬСЯ

ВЗРОСЛЫЕ:
От 7 до 9 часов



ДЕТИ:
От 9 до 13 часов