

Здоровым быть здорово

практически каждый пятый сталкивается с бессонницей

Самые распространенные причины бессонницы:



1
депрессия,
стрессы
и тревоги



2
различные
заболевания



3
отсутствие
нормальных
условий для сна



4
перемена климата
и часового пояса



Советы по борьбе с бессонницей:



откажитесь
от продуктов,
в которых
содержатся
кофеин,
стимуляторы
и энергетики



если у вас
сидячая работа,
перед сном
старайтесь
прогуливаться
на свежем
воздухе



старайтесь
соблюдать ритуал
перехода ко сну:
гигиенические
процедуры,
переодевание



спите
на умеренно
мягкой, удобной,
ровной кровати



старайтесь
поддерживать
в спальне
необходимую
для здорового
сна температуру
(18–25°C)



спите в тишине
и в темноте,
это способствует
выработке
мелатонина
(естественного
снотворного)



старайтесь
ложиться
и вставать в одно
и то же время

Не рекомендуется:



a
употреблять
тяжелую пищу
непосредственно
перед сном



b
курить
и употреблять
алкоголь перед
сном



c
ложиться
в постель
с холодными
ногами (можно
надеть носки
или положить
в постель под
ноги грелку)



d
смотреть
в постели
телевизор
или играть
в компьютерные
игры



e
класть возле
головы
работающие
электроприборы



f
ложиться спать
в дневное время



g
заострять
внимание
на бессоннице
(обычно сон
приходит тогда,
когда о нём
не думают)



**Здоровье народа
дороже всего,
Богатство земли не
заменят его,
Здоровье не
купишь, никто не
продаст,
Его берегите, как
сердце, как глаз.
Любите его и
заботьтесь о нём,
Цените его и
ночью, и днем**

Человек и здоровье

*Здоровый человек редко задумывается
над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты
здоров, таким будешь всегда,
и не обязательно об этом
беспокоиться.*

*Здоровье – одна из
ценностей человеческой
жизни. Все люди должны
заботиться о своем здоровье.*

