



Гигиена сна

1

**Не ложитесь спать, пока не почувствуете сонливость.**



**Большинство людей с нарушениями сна ложатся в постель до того, как захотят спать, пытаются "отоспаться" и снять чувство утомления и усталости.**



**Обычно они долго засыпают, беспокоятся о результатах каждодневных дел, нередко находятся в ожидании плохого сна. Это беспокойство вызывает эмоциональное возбуждение, которое препятствует процессу засыпания.**



2

**Старайтесь не спать в дневное время.**



**Старайтесь не спать в дневное время, это нарушает ваш цикл «сон-бодрствование».**

**3**

**Постарайтесь выработать привычку засыпать и просыпаться в одно и то же время.**



**Независимо от того, ожидают вас будни или выходные.  
Рассчитайте, сколько сна вам необходимо.**

4

**Используйте вашу кровать только для сна.**



**Избегайте приема пищи в постели, не смотрите лежа телевизор, не читайте в кровати.**

**5**

**Избегайте возбуждающей активности непосредственно перед сном.**



**Засыпание - пассивный процесс, требующий душевного и физического расслабления и успокоения.**





**Попробуйте перед засыпанием включать тихую спокойную музыку или запись шума моря, леса, это будет способствовать более плавному переходу от состояния бодрствования к дремоте.**

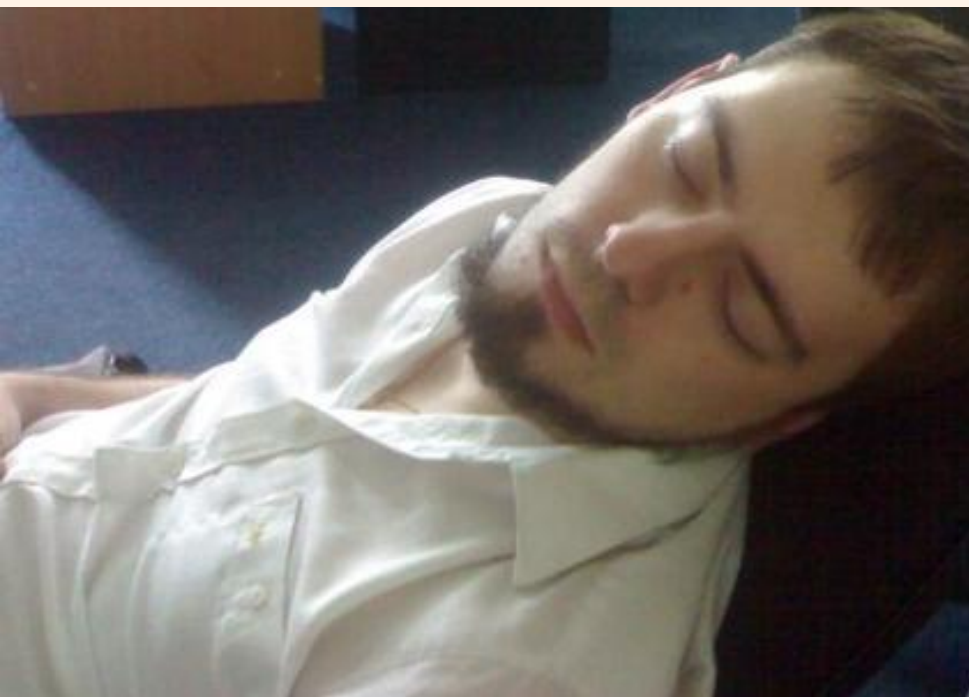


**6**

**Занимайтесь физическими упражнениями.**



**Совершайте ежедневно получасовые пешие прогулки.  
Дозированные нагрузки во второй половине дня за 4-5 часов до сна улучшат качество и количество вашего ночного сна.**

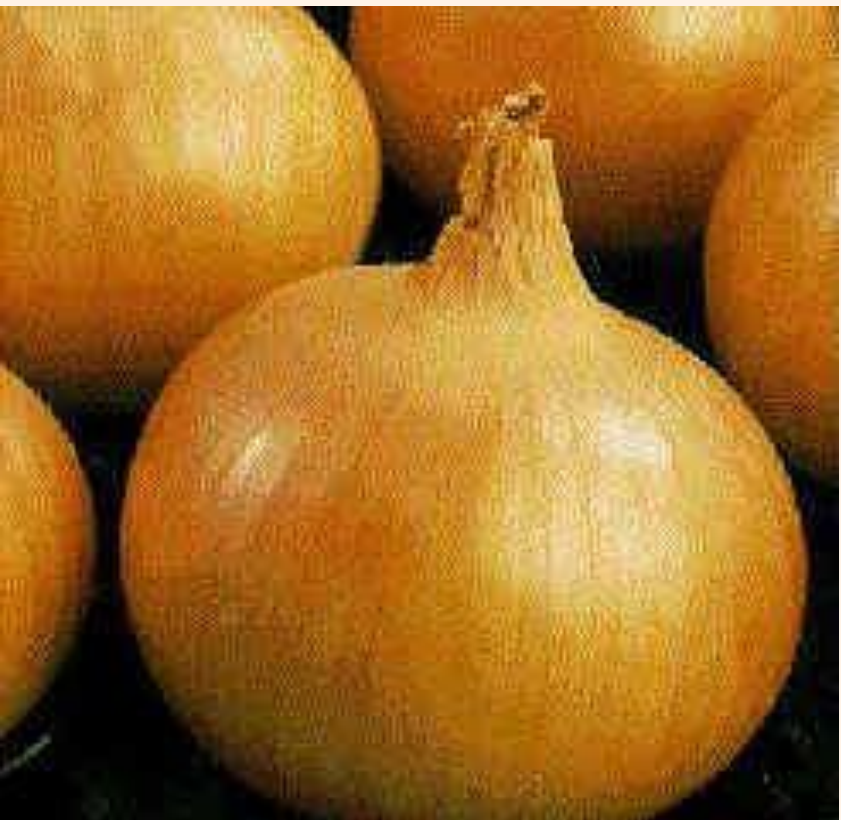
**Откажитесь от вредных привычек.**

**Постарайтесь не курить за 4 часа до сна; - исключите употребление стимуляторов во второй половине дня, не пейте кофе после 16 часов. Сократите или исключите прием алкоголя, нельзя употреблять алкогольные напитки менее чем за 2 часа до сна.**



**Последний прием пищи должен быть за 2 часа до наступления сна.  
Отдавайте предпочтение блюдам из сырых овощей и фруктов.**





**Лук, употребляемый перед сном в значительном количестве, способствует хорошему и крепкому сну. Перед сном полезно выпить 2 стакана теплого молока, желательно с медом.**

9

**Меньше используйте лекарственных средств,  
а тем более транквилизаторов.**



**Организм очень быстро привыкает к ним и сон становится зависим от приема препаратов. Попробуйте использовать травяные снотворные подушки (основные компоненты: лавр, папоротник, хмель, мята), размещая их у изголовья своей кровати.**



10

Принимайте (3-4 раза в неделю) успокаивающие ванны с цветами календулы, мяты, душицы.



Хватит по 50 гр. каждого растения настоять в 3 литрах кипятка, процедить и вылить в ванну с теплой водой. Лежать в воде следует неподвижно, закрыв глаза и вспоминая приятные случаи из вашей жизни.





**Вообще, ароматерапия способствует хорошему и глубокому сну. Можно прибегнуть к добавлению в ванны экстракта хвои, валерианы или лаванды (1,5 кг. на ванну).**

11

Для нормализации сна можете принимать отвары соматогенных трав внутрь.



Они не вызывают привыкания. Использовать их можно не только на ночь, но и во второй половине дня.





**Такие травы как аир, одуванчик, арника, душица, зверобой, липа, мята, календула, валериана, пустырник снимают чрезмерное возбуждение и психоэмоциональное напряжение, а также способствуют полной релаксации.**





**Валериана**



**Мята**



**Хмель**

**Пример одного из отваров: корневище валерианы - 1 чайная ложка, шишки хмеля - 1 ч.л. мята перечная - 2 ч.л. Взять 2 столовых ложки сбора на 2 стакана кипятка. Настоять 30 мин., процедить. Принимать по полстакана 2 раза в день.**



**Будьте терпеливы и настойчивы. Процесс восстановления вашего сна займет несколько недель или даже месяцев.**