



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.

**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).

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.