Центр громадського здоров\*я МОЗ України пропонує 10 корисних порад для здорового сну, розроблених Міжнародним товариством сну (World Sleep Society).

1. Сформуйте звичку лягати спати і прокидатися в один і той саме час (включно з вихідними днями).
2. Якщо ви полюбляєте перепочити вдень, дотримуйтеся режиму, при якому тривалість сну в денний час не перевищуватиме 45 хвилин.
3. Не зловживайте алкоголем, особливо уникайте вживання алкоголю за 4 години до сну та відмовтесь від куріння.
4. Уникайте вживання кофеїну за 6 годин до сну (кава, чай, більшість газових напоїв, а також шоколад).
5. Не вживайте важку, гостру, солодку їжу за 4 години до сну. Легкий перекус цілком допустимий.
6. Регулярно підтримуйте достатній рівень фізичної активності, але не варто фізично навантажувати себе перед сном.
7. Використовуйте комфортні і приємні постільні приналежності (постільна білизна, подушки, матрац та ін.).
8. Встановіть комфортний для вас температурний режим в спальні і регулярно провітрюйте кімнату.
9. Забезпечте тишину та зменшіть освітленість спальні під час сну.
10. Використовуйте ліжко за призначенням. Не читайте, не працюйте за комп’ютером та не дивіться телевізор в ліжку.

Здоровий сон – якісне життя! Гарних вам завжди снів!