***ЗДОРОВЫЙ СОН***

* Ложитесь спать только при наступлении потребности ко сну
* Переходите из спальни в другую комнату для чтения при невозможности заснуть после 15–20 минут пребывания в постели и возвращайтесь в спальню при вновь появившейся потребности ко сну (*цель подобного маневра заключается в том, чтобы спальня ассоциировалась именно со сном, а не с бессонницей*)
* Вставайте утром с постели в одно и то же время независимо от продолжительности сна минувшей ночью
* Избегайте сна в дневное время или сведите его к минимуму (*не более 30 минут при потребности ко сну*)
* Ограничьте пребывания в постели только во время сна
* Засыпайте в одно и то же время, избегая чрезмерных впечатлений в вечернее время, переедания, тонизирующих напитков и т.п.
* Откажитесь от вредных привычек
* Не пытайтесь заставить себя заснуть при включенном телевизоре, компьютере, радио, магнитофоне
* Тщательно планируйте рабочий день и рассчитывайте силы
* Научитесь сортировать поступающую информацию по степени важности, относитесь очень разборчиво к тому, что Вы смотрите по телевизору
* Сформируйте собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, и т. п.
* Спите на ровной, не провисающей, просторной, чистой постели с невысокой подушкой;
* Хорошо проветривайте комнату перед сном

***ЗДОРОВЫЙ СОН***

* Ложитесь спать только при наступлении потребности ко сну
* Переходите из спальни в другую комнату для чтения при невозможности заснуть после 15–20 минут пребывания в постели и возвращайтесь в спальню при вновь появившейся потребности ко сну (*цель подобного маневра заключается в том, чтобы спальня ассоциировалась именно со сном, а не с бессонницей*)
* Вставайте утром с постели в одно и то же время независимо от продолжительности сна минувшей ночью
* Избегайте сна в дневное время или сведите его к минимуму (*не более 30 минут при потребности ко сну*)
* Ограничьте пребывания в постели только во время сна
* Засыпайте в одно и то же время, избегая чрезмерных впечатлений в вечернее время, переедания, тонизирующих напитков и т.п.
* Откажитесь от вредных привычек
* Не пытайтесь заставить себя заснуть при включенном телевизоре, компьютере, радио, магнитофоне
* Тщательно планируйте рабочий день и рассчитывайте силы
* Научитесь сортировать поступающую информацию по степени важности, относитесь очень разборчиво к тому, что Вы смотрите по телевизору
* Сформируйте собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, и т. п.
* Спите на ровной, не провисающей, просторной, чистой постели с невысокой подушкой;
* Хорошо проветривайте комнату перед сном