



На качество сна влияет множество факторов  
Отметьте, какие из этих действий Вы совершали в течение недели,  
и подумайте, стоит ли внести изменения в привычный порядок вещей

### Действия, которые ухудшают сон

- Вздремнул(а) в дневное время
- Смотрел(а) телевизор лежа в кровати
- Использовал(а) устройство с ярким экраном за час и менее до сна (например, смартфон, ноутбук)
- Употреблял(а) напитки, содержащие кофеин (чай, кофе, кока-колу, энергетические напитки, горячий шоколад)
  - Сколько раз в день?
  - В какое время дня Вы употребляли последний напиток, содержащий кофеин? (старайтесь не употреблять кофеин после 18:00)
- Употреблял(а) алкоголь (Употребление алкоголя делает сон прерывистым)
- Ел(а) тяжёлую пищу менее чем за 3 часа до сна
- Оставался(ась) в постели, даже если не удавалось заснуть (лучше встать и сделать что-нибудь расслабляющее, а затем снова попробовать уснуть)

### Действия, которые улучшают сон

- Регулярные физические нагрузки
  - Сколько раз в неделю? (Рекомендуется делать упражнения минимум 3 раза в неделю в течение 30 минут)
  - В какое время дня? (Лучше не делать физических нагрузок позже, чем за 3-4 часа до сна)
- Ежедневно откладывать «время беспокойства», т.е. записывать все проблемы, которые Вас тревожат, а затем отложить их обдумывание до завтрашнего дня.  
(убедитесь, что Вы сделали это не позже, чем за час до сна)
- Расслабляющие упражнения (например, расслабляющая дыхательная гимнастика, прогрессивная мышечная релаксация)
- Ежедневные расслабляющие процедуры перед сном (например, принять ванну или душ, почитать успокаивающую книгу)
- Создание условий для сна
  - Убедитесь, что в спальне темно (непроницаемые шторы недорогие и эффективные)
  - Убедитесь, что матрас и подушки удобны для Вас (сделайте Вашу постель уютной)
  - Убедитесь, что в спальне подходящая температура (не слишком жарко и не слишком холодно)