**Привычки сна "Можно и нельзя"**

**Можно**

* МОЖНО: Установите привычку ложиться и вставать в одно и то же время
* МОЖНО: Используйте кровать только для сна (если возможно)
* МОЖНО: Занимайтесь спортом по утрам или в середине дня
* МОЖНО: Принимайте ванну за пару часов до сна
* МОЖНО: Создайте комфортные условия для сна (напр., кровать и постельное белье)
* МОЖНО: Спите в темном и тихом помещении с температурным контролем (если возможно)
* МОЖНО: Создайте расслабляющую рутину подготовки ко сну, которой вы будете следовать каждый вечер, напр., умывание лица, переодевание в пижаму, чтение или прослушивание тихой музыки перед тем, как выключить свет.

**Нельзя**

* НЕЛЬЗЯ: Спать днем
* НЕЛЬЗЯ: Смотреть телевизор в кровати
* НЕЛЬЗЯ: Пользоваться стимуляторами, напр. кофе и никотин
* НЕЛЬЗЯ: Пить спиртное перед сном
* НЕЛЬЗЯ: Ложиться в кровать слишком голодным или переевшим
* НЕЛЬЗЯ: Есть острую или кислую пищу (напр., апельсиновый сок) перед сном
* НЕЛЬЗЯ: Очень стараться уснуть
* НЕЛЬЗЯ: “Следить за временем”
* НЕЛЬЗЯ: Принимать прописанные врачом или продающиеся без рецепта лекарства с возможным возбуждающим эффектом (проконсультируйтесь с вашим врачом)