

## Как быстро уснуть при бессоннице

Здоровый сон – здоровая жизнь. Мы тратим на сон треть нашей жизни, поэтому не относитесь к бессоннице легкомысленно.

Ученые считают, что здоровый сон – это рефлекторный механизм. Если человек лег в постель и через 15-20 минут не заснул, не стоит лежать в ней дальше. Иначе это приведет к формированию нового рефлекса: постель-бессонница.

Самостоятельно можно бороться с острой бессонницей, которая возникала впервые. Сначала нужно избавиться от факторов, которые мешают уснуть. Для этого нужно выключить телевизор или монитор компьютера, завесить окна, если в окно пробивается свет фонарей или луны.

Плохо засыпать в душной и жаркой комнате. Поэтому если встал вопрос, как уснуть при бессоннице, нужно открыть окно на проветривание, уменьшить подачу тепла в отопительных батареях. На это время можно выйти на неспешную прогулку на свежем воздухе. После возвращения домой выпить стакан теплого молока, травяного чая. Это старый способ, который доказал свою эффективность при легких нарушениях.

Быстро уснуть помогает чтение. Но для этого нужно выбрать не захватывающий детектив, а литературу спокойной направленности, которая обычно вызывает сонливость.

Если эти методы не помогли уснуть, нарушения сохраняются и беспокоят регулярно, необходимо обследование и консультация врача.

## Профилактика бессонницы

Чтобы не пришлось искать способы лечения бессонницы, необходимо принять меры профилактики:

- **ложиться спать не позднее 23 часов;**
- **отказаться от просмотра телевизора, использования смартфона за 2 часа до сна;**
- **не употреблять на ночь большое количество пищи, не есть тяжелые блюда;**
- **не ложиться отдыхать с чувством голода;**
- **проветривать спальню перед сном;**
- **не употреблять кофе, крепкий чай.**

Утренний подъем тоже входит в профилактику бессонницы. Нужно стараться вставать в одно и то же время, для повышения тонуса – делать зарядку.