**18 советов для тех, кто не может заснуть**



1. Помните про физическую активность. Чем больше вы двигаетесь днём, тем быстрее засыпаете ночью.
2. Не пейте кофе во второй половине дня. Кофеин по-разному действует на каждого человека, но если эффект от дневного перерыва на кофе держится до самой ночи, то стоит подумать об отказе от этой привычки.
3. Подумайте о том, чтобы сменить матрас. Возможно, именно из-за него у вас постоянный недосып. Если вы чувствуете боль в мышцах и суставах, это первый признак того, что пора менять матрас.
4. Ужинайте как можно раньше. Ложиться в постель на полный желудок всегда некомфортно, так что выбирайте более лёгкие блюда и более раннее время для ужина.
5. Больше гуляйте. Короткая прогулка перед сном помогает правильно настроить тело и мысли.

6. Пейте чай. Он отлично успокаивает, особенно травяной.

7. Попробуйте целебные травы. Многие люди клянутся, что валерьянка — это то, что помогает им заснуть максимально быстро.

8. Перекусите. Мёд, орехи и молочные продукты не то что можно, их даже рекомендуется есть перед сном.

9. Примите тёплый душ.

10. Делайте упражнения на растяжку. Они помогают расслабиться.

11. Научитесь успокаивать сознания (обратный счет, медитации, йога, различные практики). Ясность и спокойствие сознания - как раз то, что нужно перед сном.

12. Не поддавайтесь стрессу, ведь он не даёт уснуть. Попытайтесь отвлечься от всех забот хотя бы два раза в сутки — перед сном и на короткое время в середине дня.
13. Читайте перед сном. Хотя бы чуть-чуть.
14. Отложите гаджеты. Яркий свет от телефонов и планшетов посылает в мозг не совсем те сигналы, которые нужны ему перед тем, как провалиться в сон.
15. Выключите вообще все приборы, от которых исходит свет. Это может быть будильник, часы, телевизор. Свет от них отвлекает и не даёт заснуть.
16. Используйте запахи. Ароматы лаванды и чайного дерева прекрасно успокаивают. Добавьте пару капель ароматического масла на постельное бельё.
17. Найдите для сна оптимальную температуру воздуха. Как правило, она составляет от 18 до 22 градусов по Цельсию.

18. Спите только один раз в сутки. Беспокойный сон вызывает постоянное желание прилечь. Возможно, именно привычка спать днём является причиной плохого сна ночью.