



Упражнение: Способы поддержания хорошего сна

Цель

Определите подходящие способы поддержания хорошего сна. Составьте план их выполнения.

Инструкция

Предлагаем вам список того, что вы можете сделать, чтобы поддержать хороший ночной сон. Познакомьтесь с ним и подумайте, какие способы вы уже используете.

Что остается? Что из предложенного ниже вы могли бы еще попробовать? Составьте для этого план.

Инструкция по поддержанию сна:

- Регулярное время пробуждения
- Воздействие света по утрам
- Достаточная активность в течение дня
- Перерывы и расслабляющий отдых
- Физическая активность, поддерживающая сон
- Регулярный режим питания
- Снижение потребления кофеина
- Сокращение/прекращение употребления психоактивных веществ и алкоголя
- Сокращение/прекращение курения
- Регулярные вечерние дела
- Комфортная и удобная обстановка для сна
- Отведение вечернего времени для релаксации
- Уменьшение освещения в вечернее время
- Подъем с постели, если сон не приходит
- Не спать днем
- Не смотреть телевизор в спальне

Поле, где вы можете вписать ваш план, находится на следующей странице.



Мой план хорошего ночного сна