**Безсоння**

* Потреба у сні настільки важлива, що вона переважить навіть потребу в їжі. Сон перезавантажує системи організму, дозволяє почуватися бадьорим та бути продуктивним.
* Нормальний сон регулюється нейромедіаторами: мелатоніном та серотоніном, покликаними допомагати справлятися зі стресами.
* Безсоння – стан, коли виникають складнощі засинання або підтримання тривалого сну, що тривають від кількох днів.
* У стані стресу високий рівень адреналіну призводить до того, що навіть під час сну організм не відпочиває, а продовжує активно працювати. Від цього людина прокидається ще більш втомленою. Виникає «замкнене коло»: стрес викликає безсоння, а безсоння посилює стрес.
* Тривалий стрес, високий рівень тривоги, трагічні події можуть викликати хронічне безсоння. Ситуація ускладнюється вживанням кави, чаю, напоїв із кофеїном....

**Для налагодження режиму сну, можна використати такі способи:**

* Спробуйте лягати та вставати в один і той самий час, навіть, якщо не спиться. Варто вибрати час, коли відчуваєте найбільшу сонливість. Пам'ятайте, що перші 3 години сну дозволяють організму відновитися на 70%.
* Намагайтеся засинати до опівночі для максимального вироблення мелатоніну

Не читайте новини мінімум за пів години до сну

* 20 хвилин сну протягом дня також можуть значно покращити самопочуття і відновити сили
* Якщо не вдається заснути, спробуйте встати та зайнятися тими справами, які зазвичай приносять заспокоєння: читання книжки, в'язання…, але НЕ перегляд новин. Щойно з’явиться найменше бажання заснути, ідіть у ліжко.
* Невеликі фізичні навантаження протягом дня та перебування на свіжому повітрі збільшать ймовірність вчасного засинання.
* Відновіть, наскільки це можливо, звичний графік життя. Рутинні справи дозволяють відволіктися від стресу та тривожних думок.