

# 10 ЗАПОВЕДЕЙ ХОРОШЕГО СНА



Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время.



Избегайте избыточного потребления алкоголя за 4 часа до сна. Ограничьте или прекратите курение перед сном.



Ограничьте прием кофеинсодержащих продуктов (чай, кофе, энергетические напитки, шоколад) за 6 часов до сна.



Избегайте тяжелой пищи за 4 часа до сна. Перед сном возможен легкий ужин.



Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, но не позднее чем за 3 часа до сна.



Если у Вас есть привычка спать днем, то дневной сон не должен превышать 30 минут.



Обеспечьте комфортные условия в месте для сна (удобные матрас, подушка, постельное белье).



Обеспечьте достаточную вентиляцию в спальне и поддерживайте комфортный температурный режим.



Поддерживайте тишину и низкий уровень освещения в спальне.



Используйте постель только для сна и секса. Место для сна не должно ассоциироваться с другими видами деятельности.

## ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ ИМЕЮТ РАЗНЫЕ ПРИЧИНЫ, НО СТРЕСС – ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ!



- Снижает тревожность и беспокойство уже на третий день приема препарата<sup>1</sup>
- Нормализует сон: частота ночных пробуждений сокращается в 2 раза<sup>2</sup>

**НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ГОМЕОСТРЕС МЯГКО УСПОКАИВАЕТ И СОКРАЩАЕТ ПРОЯВЛЕНИЯ КЛЮЧЕВЫХ СИМПТОМОВ СТРЕССА ЗА СЧЕТ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВОГО СНА.**

Спрашивайте в аптеках!

1. Сюняков С.А., Сюняков Т.С., Ромасенко Л.В., Метлина М.В., Лапицкая А.С., Александровский Ю.А., Незнамов Г.Г. Терапевтическая эффективность и Безопасность применения препарата Гомеостресс в качестве анксиолитического средства у больных с генерализованным тревожным расстройством. Психиатрия. 2014;16(3):62-69. 2. Колпола Л. Влияние Гомеостресса на состояние и свойства тревожности и нарушения сна. Eur J Int Med. 2012.