**СОГАЗ-Мед о правилах здорового сна**

Сон – жизненная необходимость каждого организма на Земле. Здоровый сон необходим нам для хорошего самочувствия и поддержания работоспособности. Но часто бывает, мы не высыпаемся, соответственно основная функция сна - восстановление физических и психических сил, не выполняется.
⠀
Чтобы успешно побороть расстройства сна, хорошо заснуть и выспаться, нужно соблюдать здоровый образ жизни и простые правила, о которых расскажут специалисты СОГАЗ-Мед:
⠀
1. Время для сна. Желательно ложиться спать не позже 22-23 часов. Организм в это время расслаблен, нервная система отдыхает, сон приходит легко. Взрослому человеку ночью необходимы 7-8 часов сна, а вот днем спать не рекомендуется. Однако детям дневной сон необходим.
⠀
2. Еда. Прием пищи непосредственно перед сном следует исключить. За 2 часа до сна можно принимать только легкую пищу.
Также на качество сна отрицательно влияют стимуляторы: алкогольные напитки, сигареты, чай и кофе.
⠀
3. График работы. Зачастую люди работают в ночную смену или сутками, такой ритм жизни достаточно сложный, но в нем необходимо найти время для полноценного сна
⠀
4. Матрас и подушка. Должны быть удобными и соответствовать особенностям вашего телосложения.
⠀
5. Помещение для сна. Спать нужно в хорошо проветренном помещении при открытой форточке. Главное – избегать сквозняков! Оптимальной температурой воздуха для сна считается температура + 18-20°С.
⠀
6. Скажем гаджетам «нет». Не стоит пользоваться перед сном планшетами, смартфонами и другой электроникой, в том числе смотреть телевизор. Излишнее перенапряжение нервной системы рано или поздно выльется в нарушение сна.
⠀
7. Поможем организму. Чтобы легко заснуть можно воспользоваться следующими проверенными методами:
- принять расслабляющую ванну или теплый душ,
- выпить минут за 20-30 до сна стакан молока или чая с медом, мятой, ромашкой,
- послушать классическую музыку.
⠀СОГАЗ-Мед желает приятных сновидений!

**Помните! По вопросам порядка получения медицинской помощи в рамках системы ОМС застрахованные СОГАЗ-Мед могут обратиться к страховому представителю по телефону круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный) или уточнить информацию на сайте** [**www.sogaz-med.ru**](http://www.sogaz-med.ru)**.**