**Эти три привычки мешали вам уснуть!**

Считать баранов уже не модно, к тому же, неэффективно. Измените свои привычки, и бессонница останется в прошлом.

Крепкий, здоровый сон – гарантия здорового самочувствия, бодрости, высокой активности и хорошего настроения. Чтобы бессонница, кошмары и недосыпание больше не влияли на работу и личную жизнь, избавьтесь от этих привычек перед сном.

**Новости на ночь**

Социальные сети, выпуски новостей, особенно криминальных, мессенджеры оставьте на утро. Все. Вообще. Остросюжетные сериалы и ужастики тоже. Без вашего внимания, поверьте, никто не умрет. А вот вы без сна – запросто.

Почему это происходит: световой поток от мультимедийных устройств негативно влияет на содержание мелатонина. То есть организм воспринимает вечерние посиделки за компьютером или планшетом как продолжение работы и отказывается спать. Сильные эмоции и глубокие переживания, которые вызывают разного рода новости, вечерние телепрограммы, споры в комментариях Фейсбука и Одноклассников, тоже на отдых не настраивают.

Что делать: сходите на прогулку, подышите свежим воздухом. Или почитайте расслабляющую книжку. Избегайте негатива или бурной радости, чрезмерно активного общения.

**Горячая ванна**

Теплая ванна, вопреки распространенному мнению, не лучший способ уснуть. Горячая вода расслабляет мышцы, хорошо справляется с последствиями стресса и усталости. Но, увы, не с бессонницей.

Почему это происходит: у спящего человека температура на пару градусов ниже, чем у бодрствующего, причем снижаться она начинает за 1,5-2 часа до сна. Горячая вода повышает температуру тела, то есть сбивает внутренние «часы».

Что делать: обратите внимание на прохладный душ. Он расслабляет не хуже, к тому же, это отличный микромассаж. Если без ванны никак, позаботьтесь, чтобы вода была негорячей, или купайтесь за 3 часа до сна.

**Ночной дожор**

Еда перед сном – лучший способ заработать кошмары. Доказано учеными.

Почему это происходит: с полным желудком организм не отдыхает, а интенсивно работает. А «благодарит за переработку» беспокойным сном и тяжелой головой по утрам.

Что делать: есть легкую полезную пищу за 2-3 часа до сна. Жареную курочку отложите на следующий день, а лучше – насовсем. Вечером очень хочется поесть? Пейте кефирчик, кушайте морковку.

Сон – одно из главных удовольствий в жизни, еще и бесплатное. Наслаждайтесь!