

Что делать при нарушении сна



Не просматривать смартфон или компьютер перед сном



Не употреблять кофеин во второй половине дня



Вечером уменьшить освещенность и шум



Для засыпания слушать подкасты, аудиокниги или спокойную музыку



Делать упражнения на расслабление

