

Uykusuzluğa ne iyi gelir



Uyumadan önce akıllı telefonunuzu veya bilgisayarınızı kullanmaktan kaçınınız



Günün ikinci yarısında kafeinden kaçınınız



Akşamları ışıkları kısın ve çevresel gürültüyü azaltın



Uykuya dalmak için podcast'leri, sesli kitapları veya sessiz müzik dinleyin



Gevşeme tekniklerini kullanın

