**«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, что мы не высыпаемся, и 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 и в нем необходимо найти время для полноценного сна.

4. **Матрас и подушка**. Они обязательно 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.

**Если вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и у вас возникли вопросы о системе ОМС, связанные с получением полиса, медицинской помощи или качеством её оказания, вы можете обратиться за помощью к страховым представителям на сайте**[**sogaz-med.ru**](https://www.sogaz-med.ru/)**, используя онлайн-чат, по телефону круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный) или в офисах компании «СОГАЗ-Мед».**