

# Как обеспечить себе здоровый сон

Здоровый сон очень важен для любого человека, но, к сожалению, практически каждый пятый сталкивается с бессонницей

## Самые распространенные причины бессонницы:



депрессия,  
стрессы  
и тревоги



различные  
заболевания



отсутствие  
нормальных  
условий для сна



перемена климата  
и часового пояса



## Советы по борьбе с бессонницей:



откажитесь



если у вас



старайтесь



спите



старайтесь



спите в тишине



старайтесь