

# ИСПЫТЫВАЕТЕ ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ? ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЭТИМИ СОВЕТАМИ



- ✓ Используйте футболку, чтобы приглушить свет светодиодов в комнате, также подойдет маска для сна!
- ✓ Встаньте с кровати и займитесь расслабляющим занятием при слабом освещении, например, почитайте книгу в течение 20 минут, после чего можно попробовать снова лечь спать.
- ✓ Откройте окно или выйдите на улицу сразу с утра, чтобы стимулировать организм к естественному циклу сна.
- ✓ Установите температуру в комнате в пределах 65-68 градусов или откройте окно, чтобы проветрить комнату перед сном.

## Проблемы со сном связаны с другими нарушениями или психическими расстройствами?

Отсканируйте QR-код, чтобы узнать больше.

Обратитесь за помощью, примите участие в программе!

Отправьте текстовое сообщение EASA на номер 61222



easacommunity.org  
541.766.0108

