

Глава 2. Если не спится

Не лежите в кровати без сна дольше 20 минут. Встаньте, займитесь чем-то спокойным при тусклом свете и вернитесь, когда начнёт клонить в сон.

Кровать должна ассоциироваться со сном, а не с тревогой и телефоном. Это основа когнитивно-поведенческой терапии бессонницы — самого надёжного её лечения.