

Снотворные помогают на короткий срок, но не лечат причину. Если бессонница длится дольше трёх месяцев, нужен разговор с врачом, а не новая упаковка таблеток.

Храп с остановками дыхания и дневная сонливость — повод проверить апноэ сна. Это частая и хорошо лечащаяся причина плохого сна.