

В ТЦСО «Жулебино» поговорили о борьбе с бессонницей

05.04.2018



В отделении социальной реабилитации инвалидов центра «Жулебино» состоялась беседа на тему борьбы с бессонницей.

В течение мероприятия были озвучены методы того, как справиться с бессонницей и наладить здоровый сон немедикаментозным методом.

В конце беседы участники клуба пришли к выводу, что прогулки на свежем воздухе, проветривание комнаты перед сном и выпитый стакан воды или молока с медом являются не обременительным, но эффективным методом.

По статистике, бессонницей периодически страдают около трети всех взрослых людей, а у каждого десятого она принимает хроническую форму. (вТ)

Адрес страницы: <http://vyhino-zhulebino.mos.ru/presscenter/news/detail/7243318.html>

[Управа района Выхино-Жулебино города Москвы](#)