



- создайте комфортные условия для сна. Проветривайте комнату, используйте удобные подушки и следите за уровнем света;

- избегайте экранов перед сном. Ограничьте время, проведенное за телефонами и компьютерами перед сном.

4. Эмоциональное восстановление

Но не забывайте, что после праздников важно восстановить не только физическое, но и эмоциональное состояние:

- занимайтесь любимыми хобби. Это поможет отвлечься и получить удовольствие;

- практикуйте медитацию или йогу. Эти техники помогают справиться со стрессом и повышают общее состояние организма;

- общайтесь с близкими и друзьями. Поддержка близких может помочь вам вернуться в привычное состояние.

5. Консультации специалистов

Если вы чувствуете постоянную усталость или другие неприятные симптомы, не стесняйтесь обращаться за помощью:

- посетите врача. При необходимости он сможет порекомендовать необходимые анализы или лечение;

- не забывайте о профилактических прививках. Это поможет снизить риск заболевания в холодное время года.

Восстановление после новогодних праздников — это естественный процесс, который требует внимания и заботы о себе. Следуйте нашим рекомендациям, и вы быстро вернетесь в привычный ритм жизни, полные сил и энергии для новых свершений в наступившем году!



Будьте здоровы!

**Врач-гигиенист (заведующий отделом) СЭО Старук В.А.
Помощник врача-гигиениста СЭО Радиевская О.Ю.**