

«НАУЧИСЬ СПАТЬ»

видео практикум по психокоррекции нарушений сна

<https://rutube.ru/plst/1374485/>

Психогигиена
сна



Что такое
инсомния?



Стадии
сна



Общие правила
хорошего сна



Дневник
сна



Моё
любимое
место



ДОБРОЕ УТРО!
Как просыпаться, чтобы
чувствовать себя лучше?



Комплекс
ЛФК против
бессонницы



У страха глаза велики.
О тревоге и других
неприятностях вокруг



Спокойной ночи!
Как засыпать и что делать,
если не спится?

