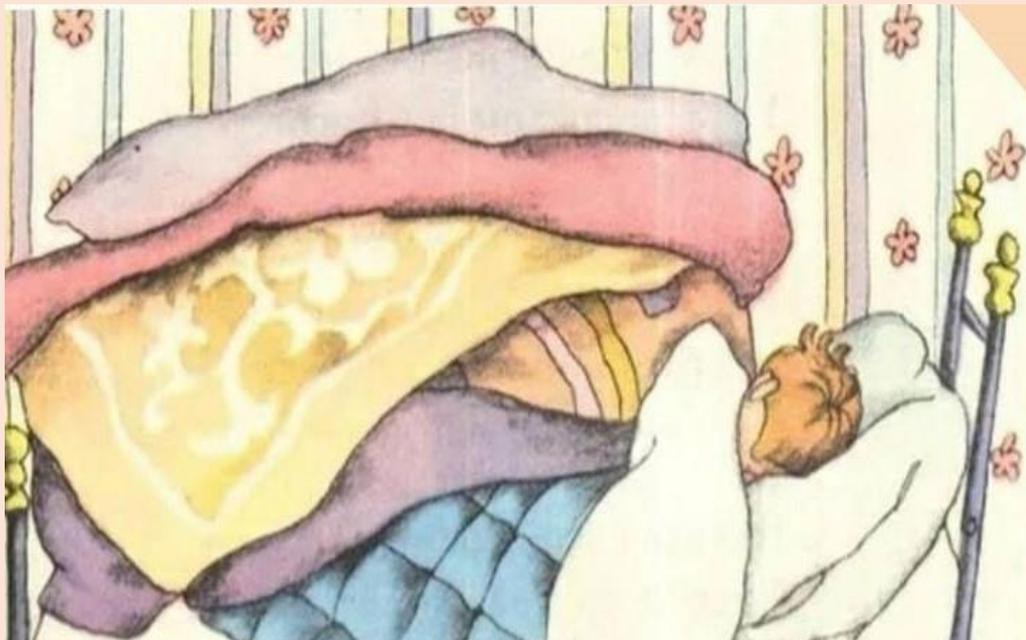


## А вы знали?

**Что чем тяжелее одеяло, тем легче человеку заснуть.**



Дело в том, что легкие прикосновения будоражат нервную систему, а сильные, но мягкие – успокаивают.

Такие же ощущения возникают, когда нас обнимают.

Это работает для большинства людей.

По научному методика называется «воздействием на тело глубоким давлением». Глубокое давление чем-то похоже на массаж: расслабляет, дарит ощущение покоя и комфорта.

Профессиональные терапевты рекомендуют спать под тяжелым одеялом.

Оно облегает тело засыпающего и оказывает устойчивое сенсорное воздействие на мышцы и суставы. Центральная нервная система получает сигналы от мышц и суставов, обрабатывает их и выдает следующие реакции:

- Дыхание становится более глубоким, сердцебиение замедляется, мышцы расслабляются.

- Использование утяжеленного одеяла улучшает качество сна, позволяет выспаться быстрее и проснуться в хорошем настроении, этому способствует серотонин и эндорфины, как результат глубокого сенсорного давления.

Утяжеленные одеяла используют при многих расстройствах, таких как депрессия, тревожное расстройство, расстройство сна, посттравматическое расстройство, синдром дефицита внимания и гиперактивности, а также для детей с аутизмом и с ДЦП.