**Основные правила подготовки к ЭЭГ (электроэнцефалографии)**

1. Накануне необходимо тщательно вымыть голову с шампунем. Нельзя использовать средства для укладки (лаки, пенки). Волосы должны быть распущены.
2. Снять сережки, заколки и все металлические предметы.
3. Перед обследованием обсудить с врачом прием медикаментов (снотворные, транквилизаторы, противосудорожные и др.). Возможно, некоторые придется временно отменить. Если же это невозможно, обязательно предупредите специалиста, который будет проводить ЭЭГ, чтобы он учел данные обстоятельства при расшифровке результатов.
4. За 24 часа отказаться от алкоголя, кофеиносодержащих и энергетических напитков (кофе, чай, пепси). Не употреблять шоколад и какао. То же самое относится и к продуктам и препаратам успокаивающего действия.
5. За 2 часа до процедуры нужно поесть, но без излишеств.
6. Желательно не курить в этот день или минимум за 2–3 часа до исследования.
7. Сохранять спокойствие до и во время процедуры. Не допускать стрессов накануне.
8. Хорошо выспаться (за исключением исследований с депривацией- проводится при полном или частичном лишении сна).