

Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики



Сон – особое состояние организма человека. Вопреки пониманию сна как полного расслабления, на самом деле во сне организму в общем-то не до отдыха: он обрабатывает накопленную за день информацию и заряжается энергией. Важность сна для человека сложно переоценить. Можно смело ставить сон на третье место после воздуха и воды.

Именно во сне происходит психологическое восстановление организма, синтез веществ, необходимых для дневного действия. И наоборот – без сна психического восстановления не происходит. есть о чем подумать, выбирая интересный фильм в ущерб двух часов сна.

Из-за большого количества информации современному человеку требуется больше времени на ее обработку, чем нашим предкам. Но парадокс в том, что мы стали спать еще меньше. А ведь недостаток сна негативно сказывается на работоспособности, приводит к увеличению веса, снижает иммунитет.

Треть своей жизни люди проводят во сне. То есть при средней продолжительности жизни человек спит примерно 25 лет. Цифра впечатляет. Но без сна еще не удалось обойтись никому.

Определить качество ночного сна каждый человек может самостоятельно, по своему самочувствию. И если ночной сон достаточный, то дневного сна и не должно быть. Только для детей. А вот непреодолимая сонливость в течение дня говорит о том, что у человека имеются какие-то нарушения в организме или недостаток ночного сна.

Что необходимо соблюдать, чтобы быть здоровым!

Продолжительность сна. Это сугубо индивидуальный показатель. Ориентируйтесь по ощущениям, но сон не должен быть меньше 4 и больше 10 часов.

Качество сна. Главным условием хорошего сна является его непрерывность. Именно такой сон обеспечивает нашему мозгу оптимальные условия для переработки информации, накопленной за предшествующий день.

Определенная самодисциплина. Нужно уметь, несмотря на домашние хлопоты или развлечения, вовремя ложиться спать. А привычка ложиться и вставать в одни и те же часы очень благотворно влияет на здоровье.

Время для отдыха и расслабления. В вечернее время следует избегать работы, которая отличается высокой эмоциональностью, отложите до утра споры, просмотры эмоциональных телепередач. Не ешьте тяжелой и обильной пищи, не употребляйте напитков, содержащих кофеин (кофе, чай, кока-колу). Сну должна предшествовать спокойная обстановка.

Условия сна. Спать лучше в теплой тихой, затемненной комнате, на не слишком мягком матрасе. Перед сном неплохо проделать простые успокаивающие процедуры, например, принять теплый душ, прочитать доставляющую удовольствие книгу.