

Правила здорового сна

Старайтесь вставать и ложиться в одно и то же время. Ложиться желательно не позднее 22:00 ч. Придерживайтесь установленного режима и в выходные дни. Неосмотрительно длительный сон в выходные не способен компенсировать недельный недосып, а только приведет к сбоям биологических ритмов. К такому же результату приведет бодрствование в ночное время.



Ложитесь в постель при появлении сонливости. Соблюдение правил здорового сна поможет наступать сонливости примерно в одно и то же время.



Если у Вас не получается заснуть в течение 20 минут, займитесь каким-нибудь спокойным делом. Возвращайтесь в постель тогда, когда появится сонливость.



Не стоит читать или работать в постели, это приводит к сбоям условно-рефлекторной деятельности. Место для ноутбука – рабочий стол, а не кровать.



Дневной сон у взрослого человека забирает часы ночного сна. Если Вы все-таки ложитесь спать днем, делайте это в одно и то же время и не дольше чем на час. Для большинства людей наиболее приемлемое время дневного сна – около 15:00 ч.



Заведите себе расслабляющий ритуал перед сном, например, теплая ванна или десять минут чтения.



Поддерживайте регулярную физическую активность: здоровая усталость способствует быстрому засыпанию и крепкому сну. Интенсивные нагрузки уместны за 6 часов до сна, легкие упражнения – за 3-4 ч. А вот прогуляться на свежем воздухе перед сном никому не помешает.



Сохраняйте регулярный режим дня.



Внутренние часы организма настраиваются сами, если приемы пищи, прогулки и повседневные дела происходят в одно и то же время.

Легкий перекус перед сном, например, стакан молока или йогурт, поможет уснуть, а вот основной ужин лучше съесть за 3-4 часа до отхода ко сну.



Откажитесь от напитков, содержащих кофеин, за 5-6 часов до сна.



Возбуждение нервной системы, вызванное этим веществом, к моменту засыпания должно пройти.

Если Вы еще не бросили курить, не курите перед сном.



Откажитесь от алкоголя: даже небольшая доза может оказать неожиданное действие в сочетании с усталостью – Вы либо заснете вне кровати, либо вообще не сможете уснуть.



Подберите удобный матрац и подушку.



Проветрите комнату перед сном.



Выключите свет.



Откажитесь от вечерней работы за компьютером, просмотра телевизора, общения в соцсетях.



Просмотр телепередач часто связан с возбуждением нервной системы, а свет, излучаемый экраном смартфона, препятствует выработке мелатонина.

Постарайтесь обходиться без снотворного. Если врач выписал Вам такой препарат, не превышайте период лечения.



Самое важное:

Невозможно выспаться впрок. Чтобы выспаться, взрослому человеку нужен выработанный режим и качественный сон продолжительностью около 8 часов.

В случае бессонницы для установления ее причин следует обратиться к специалисту.

Будьте здоровы!



С использованием информации сайта www.takzdorovo.ru

Центр медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ»

г. Киров, ул. герцена, 49, тел. (8332) 38-90-17
<http://prof.medkirov.ru>, <https://vk.com/cmpkirov>

2019 год



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

СОН и психическое здоровье



Зачем нам сон

До сих пор проводятся исследования, позволяющие в полной мере говорить о значении сна для организма человека и животных. Когда добровольцев в ходе эксперимента лишали сна, на пятый день у них затруднялась координация движений, отсутствовало внимание, начиналась потеря веса и галлюцинации. Длительное лишение сна приводит организм животных и человека к гибели.

Не секрет, что сон **СПОСОБСТВУЕТ:**

- восстановлению физических сил,
- хорошему настроению,
- высокой работоспособности.

Во время сна (медленной фазы) происходит переработка и хранение информации, что способствует закреплению изученного материала. Соответственно, недостаток сна негативно сказывается на познавательных способностях, успеваемости, скорости реакции.

Во время быстрой фазы сна реализуются подсознательные модели ожидаемых событий – мы видим сновидения. Полноценный сон нужен для регуляции синтеза гормонов, контролирующих чувство голода и сытости, это помогает человеку оставаться стройным. Сон с 22:00 до 2:00 ч. очень важен для выработки мелатонина и гормона роста. Мелатонин участвует в регуляции адапционных механизмов, активизирует иммунную систему, замедляет старение и многое другое.



Регулярный полноценный сон – одно из условий сохранения психического здоровья и детей, и взрослых!



Как мы спим

За время ночи мы спим очень по-разному. Ученые выделяют два типа сна: **медленный и быстрый**. Медленный сон (медленноволновой или ортодоксальный) занимает около **75% времени** и не связан с высокой активностью мозга. Во время быстрого сна (быстроволнового или REM-сна или БДГ-сна) расслабляются почти все мышцы, за исключением нескольких мелких, в т.ч. мышц, управляющих движением глазных яблок, и отмечается высокая мозговая активность – снятся сны.

Сколько нам нужно спать



НОРМА У ДЕТЕЙ

3-4 лет	5-6 лет	1-3 класс	4-9 класс	10-11 класс
13-14 часов	12 часов	11-12 часов	10 часов	8-9 часов

У детей дошкольного возраста продолжительность сна должна складываться из фазы ночного и 1-2 фаз дневного сна (каждая фаза дневного сна должна быть не менее 1,5-2 часов).

Бессонница – что это

Нарушением сна страдает огромное количество людей, что негативным образом сказывается на их работоспособности, настроении и общем самочувствии.

Проблемы со сном чаще всего проявляются в нарушении засыпания, но встречаются и трудности поддержания сна, раннее пробуждение. Если человек теряет сон на пару ночей, это острая бессонница. Если проблемы со сном длятся более трех суток – бессонницу называют хронической.

Основной причиной первичной бессонницы, которая длится месяц и дольше, обычно считают **длительный стресс или тяжелое эмоциональное расстройство**.

Вторичная бессонница возникает как результат или побочный эффект при каком-либо состоянии или заболевании:

- **заболеваниях головного мозга,**
- **легких,**
- **сердца,**
- **эндокринных желез, влияющих на процесс сна;**
- **в ситуации боли, депрессии;**
- **при влиянии некоторых лекарственных препаратов, кофеина, табака, алкоголя;**
- **влиянии внешних раздражающих факторов;**
- **изменении режима дня и др.**

Самое важное в лечении бессонницы – точное установление ее истинных причин. Если бессонница связана с неприятными переживаниями, усталостью, сон восстановится после устранения этих причин. Если этого не произошло, за консультацией следует обратиться к врачу – неврологу, по возможности, к врачу – сомнологу.

