

Всем известно, что **сон очень важен** для здоровья человека.

1. Обязательные 8 часов сна.

Часто приходится слышать о том, что спать необходимо минимум 8 часов в сутки. Исследования, проводимые с целью определить как часто болезни поражают различные группы населения, приходят к одному и тому же выводу: люди, страдающие от недосыпа, как и те, кто спит чересчур много, больше подвержены многочисленным заболеваниям и имеют в среднем меньшую продолжительность жизни.



2. Что происходит с вашим организмом, когда вы недосыпаете?

Недостаток сна может привести к ряду заболеваний, таких как сахарный диабет, повышение артериального давления, заболевания сердечно-сосудистой системы, ожирение, а так же возникновение психических расстройств.

3. Разные типы сна помогают восстановлению организма.

Наш сон состоит из циклов, которые делятся на несколько стадий. Каждый цикл длится от 60 до 100 минут. Каждая стадия играет свою роль в функционировании организма человека.

Первая стадия в каждом цикле — дремотное, расслабленное состояние между бодрствованием и сном. Дыхание замедляется, мышцы расслабляются, пульс замедляется.

Вторая — немного более глубокий сон, во время которого вы можете спать, но при этом считать, что бодрствуете.

Третья стадия — глубокий сон, когда очень сложно проснуться, любая активность в организме в этот момент находится на минимальном уровне.

Вторая и третья стадия входят в фазу медленного сна, обычно в это время человек не видит снов.

После глубокого сна мы на несколько минут возвращаемся во вторую стадию, а затем переходим к быстрой фазе сна, которая обычно сопровождается сновидениями.

4. Работающие по сменам люди с нарушениями сна чаще болеют.

Сменный график работы может стать причиной большого количества проблем со здоровьем. Исследователи обнаружили, что у тех, кто работает по сменам и слишком мало спит в неправильное время, может увеличиваться риск развития сахарного диабета и ожирения.

5. Эпидемия недосыпа.

Современный ритм жизни негативно влияет на продолжительность и качество сна. Проблемы со сном значительно разнятся в зависимости от возраста. Регулярный более поздний отход ко сну из-за работы или общения приводит к тому, что люди отдыхают меньше, несмотря на то что спят то же количество часов. Кроме того, некоторые могут спать слишком мало в течение недели и отсыпаться в выходные, увеличивая среднее количество часов сна. Однако в итоге эти люди все равно страдают от недосыпа.

6. Современные гаджеты мешают спать.

Спальня должна быть местом отдыха, однако в жизни человека с каждым годом появляется все больше отвлекающих факторов, таких как ноутбуки, мобильные телефоны. Все это усложняет процесс отхода ко сну.

Синий свет, излучаемый электронными устройствами, заставляет меньше хотеть спать. И сама деятельность, разговоры с друзьями или просмотр телевизора стимулируют наш мозг, когда он должен расслабляться.

7. «Жаворонки» и «совы».

Всегда были «утренние» и «вечерние» люди. Имеются даже генетические доказательства, подтверждающие это. Примерно 30% людей склонны быть «жаворонками», 30% — «совами», а остальные 40% где-то посередине. При этом мы можем отчасти контролировать наши биологические часы.

Нормализуйте свой режим сна, ведите здоровый образ жизни, рационально питайтесь, увеличьте уровень физической активности – и будьте здоровы!

Психолог Буглак Е.И.