

Спокойной тебе ночи и сладких снов!

Спать для полноценного отдыха необходимо 7-8 часов.

Итак, для того, чтобы сон был качественный, в нем должны присутствовать все его фазы. Нормальный сон содержит 2 фазы. Это быстрый, или REM-сон и медленный, NREM-сон.

Быстрый сон еще называют «парадоксальный сон», в это время наступает полное расслабление мышц, но мозг активно работает.

Именно в этот период у спящего человека происходит быстрое движение глаз и он видит сны.

Глубокий сон характеризуется небольшой мышечной активностью, а вот головной мозг отдыхает.

Всего в течение сна сменяются 4-5 периодов, которые длятся около 90 минут. Каждый период состоит из быстрого и глубокого сна. Если рассчитать в процентном соотношении, то в каждом периоде должно быть не более 25% быстрого сна и 75% – глубокого сна.

Во время REM-сна происходит восстановление организма, синтезируются гормоны и другие активные вещества. Но самое главное – отыгрываются эмоции человека. В этом периоде нам снятся сны. А еще происходят процессы запоминания – краткосрочная память переходит в долгосрочную. Кстати, если у человека REM-сон неполноценный или его нет совсем, может снизиться память, развиться тревога или депрессия.

Все, что мы с вами в течение дня запоминаем, частично забывается, а какая-то часть откладывается в долговременную память. Этот процесс происходит в период короткого сна. Помните, как нам в детстве говорили перед экзаменом или ответом на уроке, прочитать перед сном и положить на ночь под подушку учебник? И тогда утром все будешь помнить! Отчасти в этом есть доля истины. Если перед сном выучить задание, благодаря «переходу» кратковременной памяти в долговременную, все то, что читали или учили, запоминается.

В глубоком сне происходят важные анаболические реакции в организме. Восстановление потраченных структур белка, системы кровоснабжения, систем очищения организма, но самое главное – «уборка» или очищение головного мозга.

В головном мозге есть спинномозговая жидкость. Она омывает межклеточное пространство, тем самым очищая его. Это как уборка офиса после рабочего дня. Такой процесс очищения происходит во время глубокого сна. Если этот механизм нарушен, то очищение происходит неполноценно, остается «мусор», образуется амилоидный белок, который способствуют созданию перегородок между клетками. В последствие такие барьеры мешают полноценному очищению. Результат – нарушение деятельности мозга, снижение когнитивных функций. В конечном итоге все это может привести к развитию деменции (старческому слабоумию).

Без сна человек может провести только 2-3 дня. Потом все равно уснет. В противном случае он может умереть.

Если ты не можешь долго уснуть, это не всегда означает, что у тебя начинается бессонница. Возможно, это простой сбой биологических циркадных (суточных) ритмов. Вчера поздно сидел (-ла) за компьютером? Лег (-ла) спать в три ночи, а потом выспался (-лась) до 12-ти? А если еще и встать пришлось рано утром! Вот и причина сегодняшней бессонницы.

Бессонница бывает острая и хроническая. Острая бессонница, как правило, возникает в ответ на стресс. Любой. В этот момент нарушается сон, но через некоторое время ты приходишь в себя, все восстанавливается. При острой бессоннице не спится 1-3 ночи в неделю в течение не более чем 1-3 месяца. Такое состояние может пройти самостоятельно и без последствий.

Так как же правильно засыпать, чтобы утром чувствовать себя отдохнувшим (-ей)?

1. Спать следует ложиться в одно и то же время.
2. Комнату перед сном необходимо проветрить.
3. Шторы в комнате, где ты спишь, лучше завесить. Пусть они будут темными и плотными.
4. За 2-3 часа до сна можно поужинать. Только еда должна быть легкой.
5. Если ты привык ложиться в определенное время, не стоит менять это правило. Пересидишь – заснуть долго не получится.
6. Никаких телефонов, компьютеров и телевизора перед сном! Как ни банально, но они тоже могут стать причиной нарушения сна.
7. Интенсивную физическую и умственную нагрузку желательно прекратить за час до сна. Лучше почитай книгу или просто прогуляйся на свежем воздухе.

