

Польза сна и последствия недосыпания



Сон только на первый взгляд кажется каким-то элементарным отдыхом от дневных дел, а на самом деле, во время сна происходит много важных процессов, от которых зависит не только наша работоспособность, но и здоровье, настроение, успех в умственной и иной деятельности. Человек спит одну треть своей жизни, и этому не стоит удивляться, что сон играет очень важную роль в человеческой жизни. Но не очень многие задумываются, что же такое сон и для чего он нужен?

В норме взрослый человек должен спать 7 – 8 ч, подросток — 10 – 12 ч, малыши — 12 – 15 ч. Здоровый сон очень важен, он сопровождается многими жизненно важными процессами, включая самовосстановление. Например, только при условии достаточного и крепкого сна улучшается обмен веществ, нормализуется артериальное давление, восстанавливаются химические и эмоциональные запасы клеток. Давно замечено, что у многих после хорошего сна улучшается настроение, люди чувствуют себя бодрее, чем обычно. В ночное время человек отдыхает, в голове все «расставляется по полочкам», а утром приходят свежие мысли и идеи для решения тех или иных задач, на которые он не мог найти ответа в течение дня. В данном случае вспоминается фраза «Утро вечера мудренее». Кроме того, полноценный сон способствует ускорению лечения болезней. Также во время сна в большом количестве вырабатываются гормоны роста и обновляются клетки. Именно поэтому человек, который всегда высыпается, всегда выглядит бодро и свежо.

Последствия недосыпания. Из-за стремительного ритма жизни и большого количества стрессов многие люди страдают от бессонницы. Это весьма пагубно сказывается на здоровье и работоспособности. Ослабевает иммунитет, сопровождаются частые головные боли, повышается риск возникновения заболеваний сердца, нарушается работа гормональной системы, возникают воспалительные заболевания кишечника, уровень кортизола (гормона стресса) повышается, появляется чувство раздражения, частые перепады настроения, возникает апатия и депрессия, работоспособность падает, ухудшается память, ускоряется процесс старения. Поэтому так важно соблюдать режим дня, и спать достаточное количество времени.

Чтобы легче было уснуть, можно послушать спокойную музыку, мелодию, настраивающую на сон, прочитать умиротворяющее произведение. Но лучше всего, за 15 – 20 минут до сна, побыть на свежем воздухе – это, к тому же еще и чрезвычайно полезно. Не стоит заниматься физическими упражнениями на ночь. Это будоражит организм, и мешает уснуть. Лучше помедитируйте. Следует ответственно подходить к помещению и месту для сна. Кровать должна быть удобной, поэтому подберите для себя подходящий матрас. Комнату перед сном обязательно проветривайте. Замечено, что если в помещении умеренно прохладно, то сон будет крепче и слаще. Берегите себя и свой сон.

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*