

«Глазки закрывай, засыпай...»

Ритм современной жизни не просто сумасшедший, а временами, просто невыносимый для человеческого организма. И, к сожалению, часто мы не уделяем должного внимания отдыху. Но так нельзя! Наш организм представляет собой своеобразный механизм, мы, по существу, уникальная машина и если мы будем непрерывно работать и не уделять внимания отдыху, тогда, как и любая машина, мы быстро придем в негодность и нам будет нужен ремонт. Нечто похожее на восстановительный ремонт и происходит с нашим организмом во время сна. Идёт обновление и перезагрузка.

Что же происходит, когда мы спим?

1. **Иммунитет готов к сражениям!** Известно, что во время ночного покоя некоторые внутренние железы - например, гипофиз или надпочечники - особенно активны. То есть во сне, пока организм отдыхает, армия иммунной системы приходит в состояние боеготовности.
2. **«Утро вечера мудренее».** В фазе медленного сна происходит усвоение самых важных знаний, полученных человеком за день, их обработка, раскладывание по полочкам мозга и запоминание.
3. **Очищение и восстановление!** Вредные вещества выводятся из организма, заменяются омертвевшие ткани, восстанавливаются клетки, расслабляются и отдыхают утомленные мышцы, разглаживаются морщины.

Чтобы все эти процессы происходили эффективно, быстро и исправно нужно серьезно относиться к состоянию, в котором мы пребываем треть нашей жизни, а именно ко сну.

Так сколько и когда нам нужно спать?

Британские ученые провели массу исследований, чтобы ответить на этот вопрос. Выяснилось, что люди, которые всегда ложатся спать в 22:00, а просыпаются в 6:00 живут гораздо дольше тех людей, сон которых происходит не по графику.

Организм человека подчиняется своеобразным биологическим ритмам, которые указывают ему, когда ложиться и когда вставать. Самое благоприятное время, если вы хотите быстро уснуть, примерно 21-00 или 22-00 (т.к. именно на это время приходится один из физиологических спадов). Однако следует учесть, что существует много факторов, которые мешают нам заснуть, например стресс, волнение перед важным событием, или привычка, выработанная годами, засыпать глубокой ночью (что не есть хорошо). А самое благоприятное время, чтобы проснуться - 5-6 часов утра (т.к. в 7-8 часов начинается спад активности, и встать гораздо тяжелее).

Что же касается слова «сколько», ученые пришли к выводу, что люди должны спать не менее 7-8 часов в сутки. Причем женщины должны уделять сну больше времени, чем мужчины.

И наконец, чтобы сон был здоровым, старайтесь соблюдать некоторые правила:

- Придерживайтесь режима сна, т.е. старайтесь ложиться и просыпаться в одно и то же время (даже если трудно, постарайтесь выработать эту привычку, и потом организм скажет вам спасибо);
- Готовьтесь ко сну: 1 - не ешьте жирной и острой пищи, не пейте кофе и крепкий чай на ночь; 2 – проветривайте комнату перед сном, а еще лучше и сами проветривайтесь, небольшая прогулка перед сном очень полезна; 3 – откажитесь от телевизора и компьютера перед сном, лучше почитайте книгу, и уснете быстрее и будете спать спокойнее.

И не забывайте думать о хорошем (это поможет избавиться от кошмаров), а просыпаясь по утрам (желательно под спокойную и ритмичную музыку), обязательно улыбнитесь своему отражению в зеркале (даже если оно вас не очень-то и радует в утренние часы).

Относитесь внимательно к своему здоровью, соблюдайте режим сна!