

Здоровый сон продлевает жизнь

Приблизительно треть жизни человек проводит во сне. Польза сна заключается в возможности эффективно восстанавливать силы. Спокойный, качественный сон позволяет восстанавливать клетки центральной нервной системы и является мощной профилактикой многих заболеваний, укрепляет иммунитет. Во время сна значительно быстрее происходит заживление ран, ожогов.

Регулярный недосып подрывает работоспособность человеческого организма. Во многих странах широко распространено лечение сном для эффективного восстановления, активизации нервных клеток – нейронов.

Врачами замечено, что люди, постоянно высыпаящиеся, в два раза меньше страдают от хронических заболеваний. В период отдыха происходит нормализация кровяного давления, гормонального обмена веществ, стабилизируются показатели сахара в крови.

Бессонница является причиной многочисленных заболеваний. Если человек не может заснуть в течение получаса, то причина этого явления – эмоциональное напряжение или стресс. Регулярные ночные просыпания указывают на проблемы с внутренними органами, больной орган дает сигнал в мозг, и вы просыпаетесь.

Польза сна, безусловно, не подлежит сомнению, но врачи-сомнологи считают, что излишне долго спать также вредно. Сон в течение 10-ти часов для взрослого человека опасен возможностью нарушения биоритмов, снижения энергетического тонуса организма, что также вполне может привести к депрессиям, апатии, головным болям. Необходимо соблюдать норму сна, которая равна приблизительно 6-ти или 8-ми часам.

Для крепкого, здорового, качественного сна необходимо соблюдать некоторые правила. Место для высыпания должно быть удобным с хорошо подобранным матрасом, одеяло теплым, но не жарким. В спальне должен быть свежий воздух, помещение перед сном надо проветрить. Для сна подходит более низкая температура воздуха, около 18-22 градусов.

В помещении для сна следует избегать резких запахов, но при бессоннице можно использовать аромалампу с эфирными маслами сандала, лаванды, хмеля, мяты, герани и т.д. Эфирное масло подбирается из личных предпочтений. Хорошему настроению при пробуждении способствует запах цитрусовых.

Перед сном не следует долго сидеть у экрана компьютера или телевизора. Японские исследователи пришли к выводу, что использование телевизора, компьютера или электронных гаджетов непосредственно перед сном является фактором негативного влияния на процесс засыпания и качество сна, а может привести и к нарушению сна (бессоннице).

Кушать лучше всего за несколько часов до сна (не менее 2-х часов). Полный желудок не способствует здоровому сну.

Полезно перед сном гулять 20-30 минут спокойным шагом. Прогулка на свежем воздухе насыщает мозг кислородом, успокаивает и расслабляет. Неторопливое движение снимает накопившийся дневной стресс.

Душ перед сном должен быть теплым и комфортным, но не горячим или холодным, не контрастным. Теплая вода расслабляет тело, что способствует более быстрому засыпанию.

Перед сном нельзя обдумывать какие-либо проблемы, искать решения.

Для получения полной пользы сна, возможности высыпания, обращайтесь на время года. Зимой требуется большее количество часов для достижения полного ночного отдыха, здорового сна.

Замечено, что некоторые люди, которые обходятся минимальным количеством сна, имеют проблемы с лишним весом. Этот факт необходимо учитывать особенно женщинам, красота и молодость которых зависит от регулярного высыпания.

Неизменная польза сна зависит от правильного настроя на отдых, соблюдения режима дня. Для поддержания здоровья человек непременно должен засыпать «сегодня» и просыпаться «завтра». Врачи-сомнологи считают, что человек подобно природе должен засыпать по возможности на закате, просыпаться с рассветом.

Необходимо помнить, что ваша жизнь зависит и от восстановительного процесса полноценного ночного отдыха. Здоровый сон продлевает вашу жизнь. Будьте здоровы!

Заведующий отделом
общественного здоровья
28-36-04

Светлана Мотовилова