

Ежегодно в пятницу второй полной недели марта по инициативе ВОЗ проводится Всемирный день сна с целью привлечения внимания к проблемам сна и заболеваниям, возникающим вследствие недосыпа.

Врачебная статистика свидетельствует, что около 45% взрослых людей страдают от всевозможных расстройств сна, а от 10 до 23% таких страдальцев нуждаются в медицинской помощи.

Сон — особая форма существования организма, не менее сложная, чем дневное бодрствование. Во время сна наблюдается минимальный уровень мозговой активности и пониженные реакции. Сон помогает мозгу избавиться от всего лишнего, «счищая» с нейронных соединений ненужные белки. Во время правильно протекающего сна организм восстанавливает силы, потраченные на дневную активность. Именно поэтому здоровый человек просыпается с ощущением свежести и прилива сил.

У детей, длительно находящихся в большом коллективе, полноценный сон снимает усталость и возбуждение, повышает их работоспособность. Нормальный сон — один из действенных способов профилактики ожирения, сердечно-сосудистых и многих других заболеваний.

Доказано, что длительные периоды «недосыпа» негативно сказываются на качестве жизни: пропадает чувство юмора, появляется раздражительность, замкнутость, заикленность на одних и тех же проблемах. Потеря всего лишь 4 часов сна снижает реакцию на 45%. Недосыпание не только снижает работоспособность, но и приводит к нервным расстройствам. Ухудшается память, возможно обострение хронических заболеваний. Медики называют плохой сон ступенью к будущим инсультам, инфарктам, гипертонии и другим серьезным заболеваниям, особенно если периоды недосыпа регулярны. По данным врачебной статистики, жизнь людей, спящих менее 6 часов в сутки, в 1,6 раза короче, чем у нормально спящих.

У детей при недостатке сна может нарушаться поступление в кровь специфических гормонов, что отрицательно сказывается на их росте и развитии. При недосыпании страдает удельный вес той стадии сна (так называемый «быстрый сон»), от которой зависит способность к обучению и его успешность. У детей, недосыпающих 2–2,5 часа,

уровень работоспособности на уроках снижается на 30 % по сравнению с детьми, «высыпающими» свою норму. Особенно важен для ребенка достаточный по продолжительности ночной сон. Школьникам показано увеличивать обычную продолжительность сна (хотя бы на 1 час) на время экзаменов, перед контрольными работами и при всякой напряжённой умственной деятельности. Чем младше ребенок, тем больше он должен спать. Так, первокласснику необходимо спать 11,5 ч в сутки, по возможности включая 1,5 ч дневного сна.

Продолжительность сна для каждого возраста своя. Так, сон новорожденных (1-2 мес) — 10,5-18 часов; младенцев (3-11 месяцев) — 10-14 часов; детей от года до пяти лет — 12-14 часов; детей 5-12 лет — 10-11; детей 12-18 лет — 8,5-9,5 часов; взрослых 18-55 лет — 7-8 часов; взрослых 55 лет и старше – 5-6 часов. Некоторые специалисты считают, что женщинам требуется дополнительный час сна, потому что они более эмоциональны.

Причин нарушения сна много, но наиболее распространёнными являются: воздействие внешних факторов (свет, громкий звук, температура окружающей среды и т.п.), работа без отдыха или без полноценного отдыха, эмоции (как положительные, так и отрицательные), стресс, поток информации («информационное обжорство»), вредные привычки (кофе, сигареты, алкоголь), неправильное питание, работа в ночную смену, быстрая смена часовых поясов.

Для того чтобы выспаться, достаточно следовать нескольким простым правилам:

- старайтесь не накапливать периоды «недосыпа»;
- избавьтесь от вредных привычек;
- не ложитесь спать голодным или плотно поев. После ужина и до сна должно пройти около 4-х часов;
- ограничьте употребление жирного и мучного, ешьте больше салатов, сырых овощей и фруктов, питайтесь как можно разнообразнее, не забывая включать в свой рацион рыбу

и морепродукты, поливитамины и минеральные препараты;

- не пытайтесь заставить себя заснуть при включенном телевизоре, компьютере, радио, магнитофоне;

- тщательно планируйте рабочий день и рассчитывайте силы;

- научитесь сортировать поступающую информацию по степени важности и не переживать о том, что "нельзя объять необъятное", относитесь очень разборчиво к тому, что вы смотрите по телевизору перед сном;

- ложитесь спать и вставайте в одно и то же время. В этом случае нервная система и весь организм заранее готовятся ко сну;

- ограничивайте после 19 часов эмоциональные нагрузки, время перед сном должно проходить в занятиях, успокаивающих нервную систему. Это могут быть чтение, прослушивание успокаивающей музыки, для детей - спокойные игры;

- сформируйте собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, и т. п.;

- спите на ровной, не провисающей, просторной, чистой постели с невысокой подушкой;

- комнату перед сном хорошо проветрите.

- не позволяйте себе в выходные долго валяться в постели — лучшее средство в борьбе с переутомлением не продолжительный сон, вызывающий так называемую мигрень выходного дня и сбой привычного режима, а активная смена деятельности.

Высыпайтесь и будьте здоровы!