

Автор:

Аввина Алина Олеговна

студентка

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный

университет им. И.Н. Ульянова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ГИГИЕНА СНА

Аннотация: *статья посвящена проблеме бессонницы. Автор утверждает, что влияние сна на здоровье человека огромно, причем не только на физическое тело, но и на психическое состояние.*

Ключевые слова: *гигиена сна, польза сна, сон, правила гигиены.*

Сон – это долговременное функциональное состояние, характеризующийся значительным снижением нервно-психической и двигательной активности, которое необходимо для восстановления способности мозга к синтетической деятельности.

Сон для здоровья человека необходим. Еще в Средневековье одним из самых страшных пыток считалось лишение сна. Уже двое суток без сна, человек начинает ослабевать, он становится вялым, теряет ориентацию, становится менее работоспособным, аппетит к еде постепенно снижался.

Гигиена сна

Гигиена сна – это набор правил, при соблюдении которых, человек обеспечивает своему телу качественный и здоровый сон. В последнее время каждый пятый человек страдает бессонницей.

Последствиями хронического недосыпания становятся:

- плохое эмоциональное состояние;
- головокружение;
- шум в ушах, потеря ориентации;
- снижение, а далее потеря аппетита;
- резкое снижение работоспособности;

- сонливость, быстрая утомляемость;
- потеря интереса к окружению; снижение иммунной защиты;
- появление психических расстройств;
- появление хронических заболеваний;
- обострение ранее присутствовавших заболеваний;
- постоянная брезгливость и недовольство.

Человек начинает заболевать разными проблемами. Качество жизни резко снижается, а со временем и ее продолжительность.

Польза сна

О полезности сна можно сказать следующее: многие воспринимают ночной сон только как способ дать отдых физическому телу, на самом же деле в это время в организме протекает множество жизненно важных процессов и некоторые из них в бодрствующем состоянии невозможны. Поэтому и не может жить человек долгое время без сна. В течение сна периодически друг друга сменяют 2 его формы: быстрый и медленный сон. Быстрый сон возникает 5 раз за ночь и длится $\frac{1}{4}$ всего времени сна, если человека разбудить во время быстрого сна он расскажет о сновидениях. Большую часть сна занимает медленный сон и сновидение не четкие.

Что же происходит с организмом во время сна?

1. Очищение от метаболитов, накопившихся в процессе бодрствования.
2. Удаление накопившейся за день ненужной информации и подготовка к приему новой.
3. Переход информации кратковременной памяти в долговременную.
4. Нейромедиатор серотонин способствует развитию медленного сна, а норадреналин- быстрого.
5. Половая функция. Многие замечали, что если не выспаться пару дней подряд, половое влечение полностью пропадает. После отдыха, наоборот, выработка половых гормонов увеличивается, и человек проявляет сексуальную активность.

6. Полная эмоциональная перестройка. Все неудовлетворенные потребности за день находят свое отражения в сновидениях. Человек успокаивается.

7. Восстановление кожи. Во время сна активно восстанавливаются поврежденные ткани и клетки, обновляется и омолаживается организм, кожа вновь обретает упругость и эластичность.

8. Пищеварение. Ночью пищеварительная система должна отдыхать. Не зря говорят, что после 18:00 есть нельзя! Поэтому нельзя наедаться перед сном. Иначе вместо того, чтобы очищать кишечник от шлаков, ей придется трудиться над перевариванием остатков пищи.

Правила гигиены. Итак, какие же правила мы должны соблюдать, чтобы не были проблемы со сном? И чтобы, после сна человек выглядел счастливым и удовлетворенным.

1) необходимо установите и соблюдать режим. Засыпать в одно и то же время всегда легче. Организм привыкает к определенному ритму жизни, и человек уже сам хочет спать в положенные часы. Лучше, если засыпание придется на пик выработки гормона сна мелатонина – 23–24 часа;

2) обеспечьте себе удобную постель. Матрац должен быть достаточно упругим, чтобы хорошо поддерживать позвоночник. Подушка – не слишком высокой, чтобы не уставала шея;

3) проветривайте помещение перед сном. Привычка проветривать комнату перед сном должна стоять наравне с привычкой чистить зубы. Так мы заботимся о чистоте собственных легких и даем организму дополнительную порцию кислорода;

4) уберите внешние раздражители. Да, очень уставший человек может заснуть в любых условиях – даже при орущем телевизоре или ярком свете. Но здоровым сон в такой обстановке точно назвать нельзя. До мозга будут продолжать доходить внешние сигналы, и не удивляйтесь, если вам приснится кошмар;

5) старайтесь ни о чем не думать. Это не так сложно, как кажется на первый взгляд. Остановить поток мыслей поможет медитация, созерцание или релаксационная музыка. В крайнем случае, фантазируйте о чем-то приятном;

б) не употребляйте кофеин. Он содержится не только в кофе, а еще в черном шоколаде, энергетических напитках. Лучший напиток в вечернее время – травяной чай и кефир.

Не занимайтесь самолечением и не думайте, что у вас бессонница! Без рецепта врача ни в коем случае не употребляйте снотворные

Рекомендация:

Ускорить засыпание помогают приятные вечерние разговоры, мечты, спокойная и расслабляющая музыка, приятные мысли. Всегда ложитесь спать со спокойным и приятным настроением с мыслью, что завтра наступит еще один наилучший день!

Список литературы

1. Бузунов Р.В. Советы по здоровому сну. – М., 2010. – С. 102.
2. Курпатов А. 10 рецептов хорошего сна. – СПб., 2006.
3. Гигиена сна: правила хорошего отдыха [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sonsladok.com/zdorove/razlichnye-narusheniya/gigiena.html> (дата обращения: 07.06.2017).