



Значение сна для здоровья человека

Соблюдение правил гигиены помогает человеку поддерживать организм в тонусе естественными процессами, заложенными в нем самой матушкой - природой. Существует внутренняя гигиена (правила питания), внешняя (уход за телом), психологическая гигиена (умение расслабляться в трудных ситуациях) и гигиена сна (режим отдыха и повышение качества сна). Сегодня мы будем говорить о гигиене сна, о влиянии сна на здоровье человека.

Итак, сначала немного общей информации относительно фаз сна, что за чем происходит.

В первую стадию - ее называют фазой спокойного сна - ритмы мозга быстрые и нерегулярные. Мускулы расслабляются. Сознание ещё работает. Если человека разбудить в этой фазе, то он проснётся быстро. Во второй фазе спокойного сна ритмы мозга замедляются. Глаза уже не реагируют на внешние раздражители.

На третьей фазе замедляется действие всех систем организма. В четвертой фазе сна человек погружается в состояние глубокого покоя, при котором органы его чувств совершенно перестают реагировать на окружающий мир. Ритмы мозга чрезвычайно медленные. Человек настолько отключен от окружающего, что даже внезапная гроза может не разбудить. Это состояние занимает, как правило, более часа.

Далее человек входит в состояние так называемого активного сна. Зрачки глаз быстро двигаются. В этой фазе снятся сны. После десяти минут активного сна - вновь глубокий сон. Весь цикл занимает около 90 минут и потом повторяется. Во время сна у человека меняется характер деятельности нервных центров, изменяется давление, температура тела, частота пульса.

На сон влияет целый ряд условий – свет, шум, температура, движения, передаваемые от партнера; удобство поверхности, на которой спит человек, от того, как много человек работал накануне, от "зашлаковки" тела; от режима, количества и качества питания, и в том числе- от наследственности.

Для здорового сна необходимо также наличие общего здоровья и правильная работа нервной системы. Практически все, у кого глубокая депрессия, жалуются, что засыпают с трудом или вовсе не могут уснуть. Люди, возбужденные чем-либо, тоже засыпают с трудом.

Избыточный вес, храп заставляют человека просыпаться много раз в течение ночи. То есть, в неподходящих условиях качество сна снижается, фаза глубокого сна сокращается или отсутствует.

Помните, что здоровый и качественный сон - это такой сон, после пробуждения от которого человек чувствует себя отдохнувшим и готовым к хорошему физическому и психическому функционированию.

Самые «вредные» для здоровья позы сна считаются:

- сон на животе,
- сон на слишком высокой подушке.

В первом случае происходит сдавливание мочевого пузыря и нарушается кровообращение в органах малого таза. Во втором случае — нарушается кровоснабжение мозга, что ухудшает выработку гормонов.

Очень важно научиться получать как можно более глубокий и освежающий отдых во время сна. Ведь ***ночью создается энергетический и функциональный резервы организма!***

Отсутствие хорошего ночного сна приводит к ухудшению самочувствия на следующий день, слабости, раздражительности. Те, у кого сон сильно разлажен, испытывают постоянную сонливость, неправильное дыхание. Недостаток сна снижает работоспособность человека. Иногда цена неправильного сна - травма, авария, несчастный случай.

Недостаток сна снижает качество мыслительных процессов. Ведь во время сна происходит обработка скопившейся за день информации и включается "антивирусная защита" с "укладыванием по полочкам" обработанной информации. А когда мозг не отдохнул, он не и не имел времени для обработки полученной за

день информации и самотестирования, исправления "ошибок". Человек не в состоянии действовать в полную силу, ощущает себя более подверженным стрессу. Древние тексты аюрведы утверждают, что неправильное количество сна и неправильная поза во время сна является причиной многих сексуальных расстройств, а также проблем с мочеиспусканием и мочевым пузырем, пищеварительным трактом.

У людей, крадущих несколько часов своего сна, организм изнашивается быстрее, так как регенерация клеток, восстановление тканей, иммунной системы и внутренних органов просто не успевают закончить свою работу.

Многие люди относятся к нарушению сна очень беспечно. А зря. Ведь сон является «ЗЕРКАЛОМ» ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ. Если нарушается сон, то это головной мозг таким образом начинает просить помощи у человека – «Помоги! Обрати на меня внимание!». Бессонница и ночные кошмары, если они становятся хроническими, ежедневными - постепенно снижают качество жизни. При частых нарушениях сна начинают происходить различные нарушения обменных процессов головного мозга, что приводит к серьезным нарушениям психического здоровья. Наиболее частые последствия - развитие различных видов астенических состояний, депрессии, тревожных расстройств, появление панических атак. Если у человека имеется предрасположенность к развитию иных психических расстройств, то вдобавок с хроническим нарушением сна это может вызвать развитие генетически обусловленных психических расстройств.

Конечно, изредка возникающие нарушения говорят лишь о том, что головной мозг был перегружен в течение дня, было сильное перевозбуждение. Человек при сильном, но однократном перевозбуждении головного мозга, в норме, может спать некачественно 1-2, до 3-х дней, после чего его сон восстанавливается.

Человеку нужно достаточно времени для прохождения всех циклов сна. Очень важно знать свою норму отдыха и составлять свой график работы и режим дня, учитывая потребность во сне. В среднем "нормальным" считается 7-8 часов сна. Но человек может полноценно восстановиться и за 4 - 6 часов. Хорошее биологическое время для переработки дневной информации с 9-10 часов вечера до 5-6 утра.

Какими могут быть причины нарушения сна, бессонницы?

1. Употребление алкоголя
2. Употребление транквилизаторов, снотворных
3. Употребление психоактивных веществ, наркотиков.
4. Физиологическая предрасположенность (индивидуальные особенности развития нервной системы)
5. Постоянное вынужденное бодрствование (ночная смена работы)
6. Принудительное бодрствование (посещение дискотек, баров и т.д.)
7. Психические перегрузки (стрессы, психотравмирующие ситуации)
8. Неврозы, депрессии, последствия ЧМТ, интоксикации
9. Нарушение кровотока ЦНС, изменение внутричерепного давления

Что следует делать, если нарушился сон?

При однократном нарушении сна можно нормализовать время труда и отдыха, исключить полностью прием алкоголя, наркотиков и иных психостимуляторов, психоактивных веществ, ввести в привычку вечерний моцион, например, прогулку

по парку, ввести умеренную физическую активность, увеличить потребление овощей, фруктов и зелени.

При систематическом, хроническом нарушениях сна необходимо обратиться к врачу. Расстройствами сна и нарушениями функций головного мозга занимаются специалисты: сомнолог, врач - психиатр, врач-психотерапевт.

В завершении нашего разговора: о чем важно помнить?

В первую очередь, помните: здоровый и качественный сон важен для нормального физического и психического функционирования человека; пренебрегать сном, нормальным отдыхом – значит пренебрегать своими естественными потребностями, то есть по сути - пренебрегать собой и своей жизнью.

И второе, важно соблюдать **правила хорошего сна.** А именно:

✓ спальня должна хорошо проветриваться и быть максимально изолирована от яркого света и шума. Важно защитить себя от возможного стресса в связи с неожиданным пробуждением, а также от факторов, которые могут мешать заснуть. Наилучшее качество сна достигается, когда человек спит в прохладном (но не слишком холодном) месте.

✓ старайтесь использовать спальное помещение только для сна, отдыха, сексуальной близости - или в случае необходимости соблюдения постельного режима во время болезни. Избегайте превращения вашего спального места в "рабочий кабинет".

✓ старайтесь ложиться спать и вставать в одно и то же время, придерживаться регулярного времени подъема с постели. Распорядок дня - важная основа нормальной психической жизни. Когда вы соблюдаете режим, вы вырабатываете определённую привычку, по сути "задаёте ритм вашим биологическим часам".

✓ избегайте приема возбуждающе действующих веществ и продуктов (например, кофе, крепкий чай или другие тонизирующие напитки) за пять-шесть часов до сна.

✓ избегайте приемов большого количества пищи перед сном. Это может привести к возникновению различных проблем с пищеварением, и собственно говоря, со сном. Перед сном можно выпить стакан тёплого молока. И заодно, таким образом, пусть это будет ваш "расслабляющий перед сном ритуал".

✓ избегайте употребления алкоголя перед сном в качестве "снотворного средства". Так, при усталости, даже небольшая доза алкоголя может оказать обратное действие и качество сна будет низким, сон будет прерывистым, сновидения фрагментарными, и мозг не сможет в это время "отдохнуть".

✓ не занимайтесь перед сном физическими упражнениями, связанными с большими нагрузками.

Старайтесь смещать интенсивные физические нагрузки в более раннее время, за 4-6 часов до сна. Перед сном предпочтительнее ввести обладающие успокаивающим эффектом неспешные прогулки на свежем воздухе.

Конечно, надо помнить, что оставаться физически активным важно и полезно для человека. Так, последние исследования показали, что 150 минут умеренной

физической деятельности в неделю, обеспечивает 65-процентное улучшение качество сна. То есть, регулярная физическая активность может служить нефармацевтической альтернативой для улучшения качества сна.

✓ помните о самонастрое. Существует выражение: просыпайся утром с улыбкой и засыпай с улыбкой. Самовнушения с помощью аутогенной тренировки, медитации, релаксации хорошо помогают человеку расслабиться, думать о хорошем, позитивном. Не переносить дневные проблемы на время, посвященное сну - очень важно для здорового и качественного сна!

Информацию подготовила психолог ГУЗ « ГЦГП» Орехво О. В.