

# ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

*Понятие полноценного сна*

*Виды бессонницы*

*Причины бессонницы*

*Последствия неполноценного сна*

*Как нормализовать сон?*

*Истории о сне*

Не секрет, что во сне мы проводим около трети нашей жизни. **Полноценный сон** — не только необходимое условие здорового существования, но и показатель здоровья. "Идеальным" сном следует считать такой, при котором процесс засыпания протекает быстро, а его продолжительность и глубина достаточны для обеспечения хорошего самочувствия и бодрости после пробуждения.

Однако ученые бьют тревогу — с каждым годом число людей, которые по ночам не могут уснуть, растет! По их прогнозам, в дальнейшем бессонница грозит превратиться в массовое нервное расстройство, охватив мир своеобразной эпидемией. Нарушения сна сегодня наблюдаются у 45% человеческой популяции, свыше 26% наших сограждан страдают ими в той или иной мере. В Европе бессонница считается серьезной болезнью (ею страдает каждый пятый). На Западе действует уже более 600 сомнологических центров, занимающихся проблемами полноценного сна.

## **Виды бессонницы**

Бессонница бывает трех видов: затрудненное засыпание, поверхностный беспокойный сон с частыми пробуждениями и раннее пробуждение. Известно также, что на самом деле люди, страдающие бессонницей, часто спят не намного меньше нормы — все дело в том, что организму необходим полноценный сон, а в современной жизни чаще всего у людей встречаются те или иные нарушения сна.

Считается, что молодые люди до 35 лет и женщины — чаще страдают бессонницей, чем пожилые люди и мужчины. Однако активно жалуются на нарушения сна именно пожилые люди, молодежь более склонна устранять последствия недосыпа при помощи различных стимуляторов.

## **Причины бессонницы**

Причины у бессонницы могут быть самые разные. Ученые во всем мире работают над вопросами о полноценности сна и причинами его нарушений.

Учёные Китая считают главными причинами неполноценного сна низкий заработок, плохое здоровье, проблемы с детьми, усталость и беспокойства, связанные с работой и домашним хозяйством.

Шведские и американские ученые обнаружили, что использование сотового телефона перед сном становится причиной бессонницы.

Американские ученые выяснили, что у курильщиков короче стадия глубокого сна, поэтому даже если они достаточно спят, их организм все равно не получает необходимого ему отдыха.

Ученые указывают и другие причины: умственное переутомление, депрессия, стресс, некоторые лекарственные препараты, алкоголь, кофеин, неправильное питание и даже экологические проблемы.

### **Последствия неполноценного сна**

Постоянное недосыпание или неполноценный сон может приводить к ожирению, способствовать развитию диабета или гипертонии, вызвать в организме нарушение обмена веществ и гормональные изменения.

Люди с нарушениями сна в 2,5 раза чаще становятся жертвами автомобильных аварий или их провокаторами. Снижается работоспособность и ухудшается функционирование всех систем организма. Другими словами — качество сна определяет и качество нашей жизни.

### **Как нормализовать сон?**

Как лечиться? Психологи рекомендуют перед сном отвлечься от воспоминаний о прошлом и не мучиться нерешенными проблемами будущего, для этого принять ванну с хвойным экстрактом или морской солью, или горячую ванну для ног, послушать расслабляющую музыку, лучше — классическую или со звуками природы.

Еще одно средство от бессонницы — домашние животные. С собакой вы начнете выходить гулять по вечерам, а это само по себе очень полезно. Кошку вы гладите, и это успокаивает, снимает стресс.

Физическая нагрузка в течение дня, режим питания и четкий распорядок дня (после 6-7- часов вечера не есть и ложится спать в одно и то же время) дисциплинирует и часто решает проблему бессонницы полностью.

Народные целители рекомендуют положить к ногам грелку или бутылку с теплой водой. Можно также перед сном поставить горчичники на икры или выпить перед сном стакан теплого молока или теплой воды с медом. Можно так же использовать отвары трав или специальные продукты функционального питания с легким снотворным эффектом.

Для профилактики бессонницы не употребляйте непосредственно перед сном алкоголь или кофе. Пользуйтесь маленькой подушкой с натуральным наполнителем. Избегайте поролоновых матрасов. Не сидите перед компьютером или телевизором непосредственно перед сном.

### **Истории о сне**

Интересно, что индивидуальная потребность в продолжительности сна имеет наследственный характер и часто зависит от возраста: многим взрослым достаточно 7-8 ч сна, другим требуется 9 ч, а некоторым — всего 5 ч. Например Уинстон Черчилль, Наполеон Бонапарт, Ленин, Екатерина II —

спали не более 5-6 часов в сутки. Еще более оригинальный режим сна практиковал Леонардо да Винчи. Он засыпал на 15 минут каждый час и, таким образом, проводил во сне 6 часов ежедневно, посвящая все остальное время своим исследованиям и экспериментам. Возможно именно благодаря этому он и прожил долгую, насыщенную жизнь, оставив множество гениальных работ в самых разных областях науки и искусства.