



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Здоровье – во сне

Более приятного, полезного состояния для организма человека, чем здоровый сон, не существует. Приблизительно треть жизни человек проводит во сне. Поэтому для крепкого, здорового и качественного сна необходимо соблюдать правила:

место для сна должно быть удобным с хорошо подобранным матрасом;

чем ниже температура воздуха в спальне, тем крепче сон;

не стоит нагружать на ночь организм физическими упражнениями, все занятия перед сном должны выполняться в замедленном темпе;

последний прием пищи должен быть за 2-3 часа до отхода ко сну;

перед сном нельзя обдумывать какие-либо проблемы, искать решения;

нужно поставить психологическую защиту негативным мыслям путем внушения высказывания – «об этом я подумаю завтра»;

засыпать «сегодня» и просыпаться «завтра». Все отговорки о «совах» или «жаворонках» необоснованны;

человек подобно природе должен засыпать по возможности на закате, просыпаться с рассветом;

для получения полной пользы сна, возможности высыпания необходимо обращать внимание на время года: зимой вам требуется значительно большее количество часов для достижения полного ночного отдыха, нежели летом.

Несомненная польза сна заключается в возможности:

эффективного **восстановления сил** и необходимых резервов организма для дневного времяпрепровождения;

укрепления иммунитета, профилактики многих заболеваний;

быстрейшего **заживления ран**, ожогов;

восстановления клеток центральной нервной системы, особенно при прохождении медленной фазы сна;

нормализации артериального давления, гормонального **обмена веществ**, стабилизации **показателей сахара в крови**;

реализации психоаналитической **способности человека исцеляться** или находить правильное решение во сне;

диагностики мозгом всех систем организма, в результате которой **запускаются механизмы самовосстановления**.

Польза сна, безусловно, не подлежит сомнению, но **излишне долгий сон** в течение 10-ти часов для взрослого человека опасен возможностью:

нарушения биоритмов;

снижения энергетического тонуса организма;

возникновения **депрессии, апатии, головных болей**.

Необходимо соблюдать норму сна, которая равна приблизительно 6-ти – 8-ми часам.

Спите хорошо и будьте здоровы!»

