****

**Хороший сон – залог здоровья**

Третью часть своей жизни человек проводит во сне, а значит, он крайне важен для здоровья. Изучением сна занимаются психологи и невропатологи не один десяток лет.

В настоящее время проблемы нарушения сна стоят особенно остро. На сон влияют быстрый режим жизни, тяжелая работа, стрессы, бесконтрольное пользование гаджетами, планшетами, компьютерами.

Большинство из нас знают, как важен сон, но слишком мало кто уделяет ему достаточно времени и внимания. Нормальный сон во многом определяет состояние нашего здоровья!

Сон человека – процесс циклический, во время ночного отдыха происходит чередование двух фаз – медленной и быстрой. Фаза быстрого сна длится 5-10 минут. Фаза медленного сна – 1,5 - 2 часа. За ночь происходит смена 4-5 циклов.

Фаза быстрого сна характеризуется учащением пульса, повышением артериального давления, активацией центральной нервной системы, повышением температуры тела, а также наличием сновидений. В фазу медленного сна – снижается артериальное давление, дыхание становится более глубоким и редким, замедляется темп обменных процессов в организме. В фазу медленного сна вырабатывается важный гормон – мелатонин, который отвечает за восстановление сердечно - сосудистой и иммунной систем, психики, а так же с его помощью происходят омолаживающие процессы. Самая активная выработка мелатонина происходит с 24.00 до 02.00 ночи. Как важно в это время находиться в состоянии сна!

Сколько нужно спать?

Оптимальным вариантом для взрослого человека в возрасте от 25 до 65 лет считается продолжительность сна 7 – 9 часов. Индивидуальные особенности организма подскажут самую правильную цифру, но в рамках этих двух часов.

Хронический недостаток сна (недосып) оказывает отрицательное влияние на организм и способствует развитию серьезных заболеваний

- ослабление функций сердечно – сосудистой системы;

- ухудшение работы мозга, плохое настроение и снижение работоспособности;

- появление избыточного веса;

- снижение иммунитета;

- риск развития сахарного диабета 2 типа.

Существует ряд правил, соблюдение которых позволят сделать сон исключительно полезным для здоровья

- старайтесь ложиться и просыпаться в одно и то же время вне зависимости от дня недели;

- лучше всего ложиться спать до 23 часов;

- не стоит употреблять перед сном пищу, напитки содержащие кофеин, алкоголь;

- перед сном старайтесь не думать о проблемах и переживаниях, о них вы успеете подумать днем.

Быстрому засыпанию способствует прогулка на свежем воздухе. Не забывайте проветрить спальное помещение

- спальное место должно быть чистым и удобным;

- выключайте компьютер, планшет, ноутбук и даже телевизор;

- убирайте телефон, вечно отвлекающий фактор, в другую комнату.

Тишина, прохлада и темнота – именно такая атмосфера поможет вам уснуть.

Крепкий сон восстанавливает потраченные за день силы. Как лучший косметолог он разглаживает морщины, убирает следы дневной усталости с лица, приносит отдых мышцам и восполняет энергию.

Помните, что сон – залог здоровья и хорошего настроения.

Будьте здоровы!

*ОГБУЗ «Центр общественного здоровья*

*и медицинской профилактики г.Старого Оскола»*

*Отделение спортивной медицины*

*врач-педиатр Левкина Н.Ю.*