**Сон и психика. Поговорим о пользе сна**

Сон - особая форма существования организма, не менее сложная, чем дневное бодрствование. Мы проводим во сне треть своей жизни и это важная часть жизнедеятельности организма. Именно поэтому здоровый человек просыпается с ощущением свежести и прилива сил. Сон оказывает огромное влияние на наше психологическое благополучие. Во время сна мозг активно перерабатывает полученную за день информацию и эмоциональный багаж, происходит восстановление физических сил.

От качества сна, по сути, зависит то, как мы будем себя чувствовать оставшиеся 2/3 жизни. Очень важно ложиться спать и вставать вовремя. Ученые утверждают, что спать необходимо не менее 7-8 часов в сутки, а для детей и подростков это время составляет 9-10 часов ежедневно. Однако регулярно спать больше 9 часов не менее вредно, чем недосыпать.

Также есть всем нам известное деление на сов и жаворонков (а еще есть голуби). Совы и жаворонки – это генетически запрограммированная особенность человека, его биологических часов и, к сожалению, изменить этого нельзя. Но можно его немного подстроить под наш образ жизни.

Подстроить свой график так чтобы даже при довольно позднем уходе ко сну или раннем подземе высыпаться не менее 7-8 часов. А свою деятельность планировать максимально под свои биологические часы, то есть свои самые важные дела планировать на тот промежуток дня, в котором вы наиболее активны.

И даже не смотря на то, к какому типу вы относитесь (сова или жаворонок), важно спать в промежутке с 23 часов примерно до 3 часов ночи. Потому что в это время вырабатывается гормон сна мелатонин, который регулирует цикл сон-бодрствование. Этот гормон еще отвечает за все антиоксидантные системы и это очень мощный фактор в защите организма от болезней и инфекций.

Также существуют фазы сна: есть активная, есть пассивная и если разбудить человека в ту или иную фазу, то в одном случае он проснется отдохнувшим и выспавшимся, а в другом случае будет чувствовать себя целый день разбитым. Лучше всего просыпаться в фазу быстрого сна, когда организм готов к активной деятельности, так оно примерно и происходит, потому что во вторую половину ночи ближе к утру у нас уже наступает фаза быстрого сна. Фаза быстрого сна имеет важное значение для нашей психики, так как в этот момент мозг обрабатывает эмоции, выделяет важные информационные фрагменты и помогает нам преодолевать стресс и травмы. Сновидения, происходящие в этот период, позволяют нам освободиться от неразрешенных конфликтов и подавленных эмоций. Если вы сон запомнили, то можно сказать, что вы проснулись в фазу быстрого сна, и проснулись вовремя, отдохнувшим и бодрым.

Однако подъем в определенную фазу сна это не единственный показатель, влияющий на его качество. Нельзя ложиться спать голодным, а на слегка сытый желудок, водные процедуры, не должны перевозбудить организм перед сном (то есть душ не должен быть холодным душ или контрастным), должна быть достаточная физическая активность в течение дня. В наше время изменился образ и ритм жизни. Есть такое понятие, как «световая загрязненность», световая реклама, свет фонарей влияют на качество сна. Поэтому в комнате, где вы спите должно быть максимально темно.

**Главными «врагами» спокойного ночного сна являются:**

* компьютер, особенно интернет, долгий просмотр телевизора
* мобильные телефоны и другие подобные устройства
* алкоголь и переедание перед сном
* привычка работать или учить что-либо непосредственно в кровати.

Плохой сон – это ступень к будущим инсультам, инфарктам, гипертонии и другим серьезным заболеваниям. Недостаток сна может привести к дисбалансу эмоций. Когда мы недосыпаем, наш мозг становится более чувствительным к негативным эмоциям. Мы становимся раздражительными, тревожными и менее способными справляться с стрессом. В то же время нормальный сон - один из способов профилактики многих заболеваний.

**Короткий и непродолжительный сон приведёт к:**

1. Потере чувства юмора.
2. Снижению реакции.
3. Раздражительности и замкнутости.
4. Концентрации на постоянных проблемах.
5. Болезням сердца.
6. Нервным расстройствам.
7. Ожирению.

Бессонница (специалисты различают 9 видов) – это не болезнь, а синдром, сопровождающий многие заболевания (острые, хронические, психические, неврологические), которые доставляют человеку дискомфорт и тем самым мешают ему уснуть.

Чаще человек не может заснуть из-за активации мозговых процессов (когда человек «прокручивает» ситуацию и это мешает ему расслабиться), возникающих, как правило, на фоне стресса.

**Основными причинами нарушения сна являются:**

• Психотравмирующие ситуации, психические заболевания, особенно сопровождающиеся депрессивными состояниями.

• Заболевания, вызывающие физический дискомфорт и сопровождающиеся болевым синдромом.

• Злоупотребление психоактивными веществами (алкоголь, кофеин, никотин, психостимуляторы и т.д.), лекарственными средствами.

•Злостное курение.

•Синдром обструктивных сонных апноэ (храп).

•Нарушение ритма сна и бодрствования (быстрая смена часовых поясов, работа в ночную смену, поражение гипоталамуса вследствие травмы или энцефалита).

* При повышении функции щитовидной железы (гипертиреозе) бессоница - один из характерных симптомов.
* Бронхиальная астма в период приступа тоже характеризуется нарушением сна.
* При сердечной недостаточности и гипертонии бессонница может быть отмечена.

При нарушениях сна необходима консультация врачей-специалистов невролога и психотерапевта. Может понадобиться помощь психолога, кардиолога, эндокринолога. Если нарушения сна не связаны с соматическими заболеваниями, то такими случаями занимается врач-сомнолог.

Две – три бессонные ночи в неделю обычно проходит самостоятельно. Обращаться к врачу следует в том случае, если нарушения сна не проходят через три месяца после окончания стрессовой ситуации. Это означает, что организм не может справиться с проблемой самостоятельно, а нехватка сна – одна из главных причин проблем со здоровьем, которая увеличивает риск заболеваний, развитие которых связано с нервной системой.

**Чтобы засыпать без проблем, следует соблюдать несложные рекомендации:**

1. Старайтесь ложиться спать всегда в одно и то же время, желательно не позднее 22 часов. Если человек длительно бодрствует в ночной период, в его организме нарушается выработка гормона мелатонина, регулирующего суточный ритм. Придерживайтесь определенных часов для сна, даже в выходные дни.
2. Если вы спите днем, сон не должен превышать 60 минут, чтобы вы не чувствовали себя слишком бодрым и свежим к тому времени, когда пора будет идти спать.
3. Постарайтесь делать одни и те же действия перед сном, давая своему организму знать, что пора спать.
4. Спите в хорошей постели. Чтобы хорошо спалось, надо подобрать себе ложе, которое обеспечивает максимально комфортный отдых и хорошую поддержку вашему позвоночнику. Но самое важное — это подушка. Ответственно отнеситесь к выбору подушки. Правильная подушка должна дарить ночью комфорт и способствовать отдыху. Если вы спите на не подходящей подушке, то во время сна шейные позвонки находятся в неестественном для них положении, мышцы верхней части спины и шеи напряжены, кровоснабжение мозга становится замедленным и неполноценным. Отсюда и возникают проблемы с головными болями с утра и с хронической усталостью на протяжении всего дня.
5. Одежду для сна следует выбирать легкую, свободную и максимально комфортную, даже в ущерб красоте. Одежда не должна быть облегающей, не должна мешать движениям. Оптимальный вариант — из хлопка или льна.
6. Ежедневно старайтесь получить физическую нагрузку, физическая активность - обязательная составляющая ежедневной программы восстановления ресурсов человеческого организма, но как минимум за три часа до сна нужно прекратить активные телодвижения, потому что физическая нагрузка не способствует релаксации и необходимо время 3-4 часа, чтобы успеть расслабиться и успокоить сердечно-сосудистую систему. Здоровая усталость позволит быстрее и крепче заснуть и не соблазниться на просмотр «еще одной серии» любимого сериала до полуночи.
7. Не пейте напитки, содержащие кофеин, как минимум за 5 часов до сна. Возбуждение нервной системы, вызванное этим веществом, к моменту засыпания должно пройти.
8. Перед сном очень полезна спокойная прогулка на свежем воздухе.
9. Избавьтесь от шумов. Выключите телевизор и радио. Если ваш партнер храпит, предложите ему лекарство от храпа или сами применяйте беруши.
10. В спальне должен быть свежий воздух. Ежедневно проветривайте помещение или открывайте форточку перед тем, как лечь спать. Оптимальная температура для сна — 20-22 градуса. Регулярно проводите влажную уборку в спальне, чтобы было меньше пыли.
11. Не думайте о проблемах. Старайтесь решить сложные проблемы задолго до отхода ко сну. В кровати нужно только спать. Чтение книг, просмотр телевизора перенесите в другое место. И тогда старый испытанный способ считать овец, скорее всего, не пригодится.
12. Вырабатывайте рефлексы. Запрограммируйте свой организм на сон. Например, слушайте приятную классическую музыку, читайте несколько страниц из толстой книги или пейте ежевечерний стакан кефира. Организм через пару недель привыкнет, что после этих действий он может расслабиться и отдыхать.
13. После пробуждения сразу вставайте. Не стоит залеживаться в постели после того, как проснулись, даже если за окном еще совсем темно, а на часах – очень раннее утро. Дело в том, что мозг с этого момента начинает активную деятельность, и, пытаясь насильно заставить его снова заснуть, вы делаете только хуже.

Здоровых Вам снов!

*Психолог отдела организации медицинской профилактики*

*ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики города Старого Оскола»*

***Емельянова Анна Александровна***