



Сон – залог бодрости духа и лучший активатор работы мозга. Он улучшает концентрацию внимания, способствует развитию интеллекта, а также является гарантом крепкого здоровья и долголетия. Мы подготовили для вас рекомендации для здорового сна.



Ложитесь спать вовремя, старайтесь засыпать и просыпаться в одно и то же время

Во время сна в нашем организме происходит много важных процессов, которые помогают нашему организму **восстановиться** после тяжелого дня. Происходит выработка важнейших **гормонов** – соматотропного гормона и мелатонина, которые участвуют в процессах роста клеток и регулируют циклы сна и бодрствования.



Не читайте и старайтесь не использовать всевозможные гаджеты перед сном

Не стоит смотреть фильмы, читать новости на планшете или работать прямо в постели. Если у вас остались незавершенные дела, закончите их в другом положении и пространстве дома.



Старайтесь спать 7,5 – 8,5 часов, ограничьте время дневного сна

Если вам захотелось вздремнуть, уделите этому **20-30 минут**, в промежутке с 13:00 до 15:00.

Таким образом дневной сон не станет помехой для ночного.



Исключите кофеин и большое количество жидкости, курение и плотный ужин перед сном

Такие «вредные привычки» могут вызвать негативные последствия для организма, которые будут препятствовать здоровому и крепкому сну. Съешьте что-нибудь **легкое**, если этого требует ваш организм: стакан молока или банан.



Проветривайте спальню, уберите из нее источники постороннего шума и яркого света

Выключите все освещение, подумайте над тем, достаточно ли удобна ваша постель. Откройте окна, температура в спальне должна быть на 2-3 градуса ниже, чем в других комнатах.



Настраивайтесь на сон заранее – придумайте собственные ритуалы и правила

Все дела перед сном должны носить характер завершения текущего дня, а не активной подготовки к завтрашнему. Практикуйте медитацию, включите расслабляющую спокойную музыку или примите ванну – такие занятия помогут организму переключиться с активной деятельности на состояние покоя.



Здоровый и крепкий сон очень важен для нашего организма. Нарушение гигиены сна может вызвать бессонницу. Долгое отсутствие отдыха может спровоцировать проблемы с концентрацией внимания, памятью и работоспособностью



Продолжительность сна

Сокращение времени сна повышает аппетит, увеличивается потребность в сладкой, соленой пище за счет **повышения секреции гормона**, повышающего аппетит.

Сон менее 5 часов **в 2 раза повышает риск** ожирения и сахарного диабета 2 типа. Нарушение обмена веществ часто грозит и тем, кто спит более 9 часов.



Биологические часы

Процессы обмена веществ регулируются через внутренние биологические часы, которые управляют **циркадными ритмами** и влияют на изменения в организме, которые подчинены 24-часовому циклу, регулируются интенсивностью освещения.

Старайтесь избегать **джетлага** – несовпадения ритма человека с дневным ритмом из-за работы в ночное время или быстрой смены часовых поясов при перелете на самолете.



Нарушение сна

Если вы испытываете сонливость в течение дня, храп, судороги ног или покалывания, затруднение дыхания во время сна, длительную бессонницу или другие симптомы, которые мешают спать, обязательно обратитесь к врачу и **пройдите обследование**.

Избегайте использования снотворного без рекомендации врача. Это может привести к еще большим проблемам со здоровьем.