

Сон – это состояние, которое через определенные нейрофизиологические, химические, психологические изменения дает нам возможность на следующий день быть работоспособными физически, умственно и эмоционально.

Важно понимать, что плохой сон, а тем более патология сна вызывает изменения, влечет появление сопутствующих заболеваний. Если эмоциональный стресс, тревога, депрессия вызывают нарушения сна, то и само по себе расстройство сна вызывает появление эмоциональных нарушений, снижение памяти, концентрации внимания, скорости реакции, снижение либидо, импотенцию.

Существует несколько аспектов здорового сна:

- Старайтесь не накапливать периоды «недосыпа».
- Не стоит принимать перед сном алкоголь и кофеин-содержащие продукты.
- Вредит качеству сна и то, если вы ложитесь спать голодным или, наоборот, плотно поев. Диетологи рекомендуют, чтобы с момента последнего приема пищи до сна прошло не менее 2-3 часов. Таким образом организм не будет занят перевариванием пищи, и вы уснете гораздо быстрее.
- Спальня – только для сна. Обязательно выделите под спальню отдельное помещение. Поверьте, жить так будет намного проще и комфортнее.
- «Враги» крепкого сна – вся цифровая техника. Психологи, сомнологи и дизайнеры интерьеров твердят в один голос – долой все компьютеры, ноутбуки, планшеты и даже телевизор! Все эти посторонние «жители» спальни негативно влияют на качество сна, а иногда могут даже стать причиной бессонницы.

Совет: уберите даже телефон – вечный отвлекающий фактор – в другую комнату. А вместо него в комнате оставьте только классический будильник.

- Темнота – ваш верный друг. Спать нужно обязательно в темноте. И никаких исключений. Все дело в очень нужном для крепкого и здорового сна гормоне – мелатонине. Он вырабатывается исключительно в темноте и помогает лучше заснуть и полноценно выспаться.
- Тишина и прохлада. Да, именно такая атмосфера должна царить в спальне – тихая и прохладная. Полная звукоизоляция спальни комнаты, продуманная заранее, весьма желательна для здорового сна. Еще одно условие для полноценного сна – температура в пределах 18-21°C.

Хороший сон имеет решающее значение для вашего здоровья. Чтобы сделать каждый день безопасным и продуктивным, примите необходимые меры, чтобы регулярно высыпаться.