 **Сон – не пустая трата времени.**

Как часто в суете дней мы забываем о самых главных вещах – цельном полезном питании, здоровых физических нагрузках и хорошем сне. А ведь именно эти составляющие и являются основой нашей счастливой жизни и дарят силы на все великие свершения.

У сна есть замечательное свойство – он поддерживает нашу молодость (изнутри и снаружи): высыпаясь, мы чувствуем себя полными сил и светимся изнутри; даём необходимый отдых нашей коже и всему телу.

 Засыпая и отключаясь от раздражителей извне, мы даем мозгу возможность обработать скопившуюся за день информацию и отправить её на хранение в долговременную (бессознательную) память с безграничным объемом. Для такой важной работы мозгу необходимо, чтобы мы ночью спали и не мешали ему как минимум 6 часов,

Естественное пробуждение наступает лишь после того, как переработается вся информация и освободится место в гиппокампе для новых впечатлений.

Под "слишком коротким сном", имеется в виду время меньше шести часов, "чересчур много спать" - это больше девяти-десяти часов.

Для того чтобы выспаться, взрослому человеку достаточно в среднем 6-8 часов, детям, не достигшим пубертатного возраста, рекомендуют спать по ночам до 11 часов, младенцам - до 18 часов в сутки.

По разрушительным последствиям «недосып» для человеческого организма может сравниться с полным отсутствием сна. Установлено, что недостаточное количество времени для сна приводит к сбоям в работе иммунной системы, умственному переутомлению, потере способности к адекватному восприятию действительности Результаты исследований указывают на связь недостатка сна с заболеванием сахарным диабетом, высоким давлением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, ишемической болезнью и ожирением.

Следствие бессонницы: вялость, одышка, учащённое сердцебиение, головные боли, снижение внимания, сложности с концентрацией, боли в мышцах и суставах, расстройство кишечника и др.

Чем старше человек, тем чаще жалуется он на нарушения сна. Доказано, сон стареет вместе с нами, а мы предъявляем к нему прежние требования: хочу спать, как в молодости, крепко и сладко.

Специалисты напоминают, если человек постоянно ложится в одно и тоже время ( 21-22 часа), то у него выработается гормон счастья (мелатонин).

Ложиться спать следует до полуночи, так как именно в этот промежуток времени наш организм готов к полноценному отдыху. Регулярный более поздний отход ко сну из-за работы или общения приводит к тому, что люди отдыхают меньше, несмотря на то, что спят то же количество часов,

Только на свежем воздухе гарантирован глубокий сон. Перед сном помещение следует проветрить, чтобы удалить избыток углекислого газа. В спальне лучше поддерживать прохладу, так как при высокой температуре человек будет часто просыпаться. Для хорошего сна важен и баланс температуры тела во сне (чтобы не мучили ни холод, ни жара). Поэтому выбирать спальные принадлежности необходимо в зависимости от индивидуальной потребности в тепле, климатических условий и времени года. Постель должна быть не слишком жесткой, чтобы не испытывать дискомфорт при движении, и не слишком мягкой.

Перед сном многие стараются принять горячую ванну. Такая процедура дарит ложное чувство успокоения.

Специалисты напоминают, что в горячей среде сильно активизируется кровообращение и частота биений сердца. Поэтому глубоко заснуть, возможно, как минимум через час, когда основные функциональные показатели организма придут в норму. Рекомендовано, принять теплую ванну с добавлением морской соли с лавандой или успокаивающих масел.

Чтобы облегчить процесс засыпания, на ночь можно выпить настой расслабляющих, успокаивающих трав — мяты, мелиссы, валерианы. Лекарственными препаратами лучше не злоупотреблять, иначе может возникнуть привыкание, и тогда придется всю жизнь «баловать» себя перед сном заветной таблеткой.

Доказано, что женщины любого возраста больше страдают от нехватки сна (это может быть связано с появлением детей), чем мужчины.

Специалисты напоминают, спальни должны быть местом отдыха, а не местом для развлечений (ноутбуки, мобильные телефоны). Синий свет, излучаемый электронными устройствами, заставляет человека меньше хотеть спать, Разговоры с друзьями или просмотр телевизора - стимулируют наш мозг, когда он должен расслабляться.

**Перед тем как идти спать,**

- **скажите ДА – правильному ужину**.

Ужин должен быть лёгким и за 2 часа до отхода ко сну. Теплое молоко перед сном – классический рецепт наших бабушек.

**- скажите ДА – привычным ритуалам.**

Они действуют на тело как снотворное. Перед сном полчаса прогуляйтесь на свежем воздухе в спокойной обстановке. Не менее трех минут отведите на чистку зубов.

**- скажите ДА – хорошему настроению**.

Постарайтесь перед сном избежать обмена колкостями с друзьями и домочадцами. Отложите ссору на утро – заснете со спокойной совестью.

**- скажите НЕТ – спортивным занятиям после ужина**.

Интенсивные физические нагрузки утомляют, но не помогают погружению в сон, так как провоцируют выброс возбуждающего вещества – адреналина.

Не стоит на сон грядущий затевать уборку квартиры, перестановку мебели.

**- скажите НЕТ – вечерним телепрограммам**.

В спальне не должен стоять телевизор, исключение можно сделать чтению хорошей книги, но всего минут на 20-30.

**- скажите НЕТ – вечерним бдениям у компьютера**.

Помните, ничто так не вызывает бессонницу, не «заводит» организм, как работа у монитора.

**Что бы снизить нервную нагрузку на организм, поддержать и укрепить свое здоровье, специалисты рекомендуют, помнить о важности отдыха каждую неделю и о полноценном отпуске каждый год.**