

ЯКІСНИЙ СОН ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.

Коли сплю, я не знаю ні страху, ні надій, ні трудів, блаженств. Дякую тому, хто придумав сон. Це єдині часи, що урівнюють пастуха і короля, дурника і мудреця. Одним тільки поганий міцний сон, кажуть, що він схожий на смерть. Мігель де Сервантес, "Дон Кихот"

Сьогодні, в рамках тижня психології, хочу розглянути таку буденну, але важливу для здоров'я тему як сон. Беззаперечним є факт, що для повноцінного життя, навчання, роботи необхідний здоровий та якісний відпочинок. Одним з основних його видів є сон. Близько третини свого життя ми проводимо у сні. Сон має важливе значення - він так само важливий для нашого організму, як їжа, вода та повітря, важливий для підтримки доброго психічного та фізичного здоров'я. Сон допомагає нам відновитися після розумових, а також фізичних навантажень.

Саме якісний сон відновлює енергетичні запаси нервової системи, зміцнює імунітет (один з факторів), покращує розумову та фізичну активність, перешкоджає виникненню деяких психічних розладів, сповільнює старіння.

Сон - функціональний стан, що характеризується відсутністю активної взаємодії організму з навколишнім середовищем і неповним припиненням у людини психічної діяльності. Як фізіологічний стан він відрізняється від патологічних (сопор, кома) своєю оборотністю і можливістю швидкого переходу в бадьорість під впливом зовнішніх факторів. Сон становить від чверті до третини нашого життя і відноситься до фізіологічного відновного періоду. (Ковальзон В.М. «Центральні механізми регуляції циклу неспання»)

Сон і психічне здоров'я тісно пов'язані. Депривація сну впливає на психологічний стан та психічне здоров'я особистості. І навпаки, хто має проблеми з психічним здоров'ям, частіше мають безсоння або інші порушення сну. Проблеми зі сном має близько 30% населення усієї планети (згідно даних Національного інституту охорони здоров'я США), а близько 8% приймають різноманітні препарати для його покращення. Основа мозку взаємного зв'язку між сном і психічним здоров'ям ще не повністю вивчена. Але дослідження нейровізуалізації та нейрохімії дозволяють припустити, що приємний сон допомагає сприяти розумовій та емоційній стійкості, тоді як хронічне недосипання створює негативне мислення та емоційну вразливість.

Існує досить багато видів порушення сну, серед найпоширеніших наступні:

- інсомнія - розлад засинання, безсоння;
- гіперсомнія - підвищена сонливість;
- парасомнія - сомнамбулізм, епілептичні напади, нічні страхи, нічні кошмари, нічне нетримання сечі тощо (зустрічається частіше у дітей)
- нарколепсія – постійна сонливість та тенденція спати у денний час.
- розлади режиму сну.

Саме інсомнія та розлади режиму сну є найбільш поширеними серед населення і страждають цими розладами переважно діти та активна молодь. Це пов'язано з активним ритмом життя, насиченістю дня, стресами, важливими життєвими подіями, проблеми з психічним та фізичним здоров'ям, навколишніми подразниками (шум, світло, температура), вживанням деяких речовин (кофеїн, алкоголь), недотриманням гігієни сну. Тривале безсоння може викликати сонливість протягом дня, швидку втомлюваність, дратівливість, проблеми з концентрацією, увагою, пам'яттю. Проблеми зі сном особливо часто зустрічаються у пацієнтів із занепокоєнням, депресією, біполярним розладом, гіперактивністю, з синдромом дефіциту уваги.

Повноцінний здоровий сон має тривати не менше 7 годин для дорослої людини.

Але для різних вікових категорій час сну може відрізнятися. Додаток 1. Також важливим є тривалість часу на засинання, нормою у здорової людини вважається час, що не перевищує 20 хвилин.

Крім тривалості сну важливим аспектом є його якість. Науковці виділяють три складові якісного сну(<https://phc.org.ua/news/yakisniy-son-oznachae-zdorovya-u-bud-yakomu-vici>):

- тривалість — має бути достатньою, щоб організм устиг відпочити й підготуватися до наступного дня;
- безперервність — періоди сну мають безупинно переходити один в один;
- глибина — сон має бути достатньо глибоким, щоб відновлювати життєві сили.

Відповідальним за циркадні ритми, якість періодів сну і бадьорості є гормон мелатонін і переважна його частина (близько 70% добової кількості) виробляється саме вночі. Мелатонін захищає нас від стресів і передчасного старіння, має протипухлинну та антиоксидантну дію, регулює біоритми та запобігає виникненню безсоння. Вироблення гормону починає рости в з настанням темряви, досягає максимуму з 0:00 до 4:00 год ранку та зі світанком починає зменшуватись. Людина засинає, прокидається мелатонін і починає відновлювати, регулювати і робити усе можливе, щоб вдень, в період бадьорості особистість могла якісно психічно та фізично працювати, відпочивати, вивчати. А для повноцінного вироблення мелатоніну, необхідно дотримуватися гігієни сну.

Поради щодо гігієни сну знають напевне всі, але дотримуються, за браком часу, насиченості подій та інших чинників, одиниці. Карантин є гарним приводом налагодити гігієну сну та забезпечити себе доброю дозою мелатоніну.

Отже:

1. Здоров'я: ми знаємо, що погане самопочуття впливає на сон і навпаки. Проблеми з психічним здоров'ям, як депресія та тривожність, часто йдуть поруч із проблемами сну. Тому важливо (крім випадків, коли це не можливо через ряд хвороб) забезпечити перед сном добре фізичне самопочуття;

2. Середовище: спальня та ліжко повинні бути головними місцями, які Ви асоціюєте зі сном. Кімната, де Ви спите має бути кімнатою для сну та сексу. Якщо такої кімнати немає, то ліжко це Ваша кімната, намагайтеся не перетворювати його ще і на їдальню та ігрову кімнату. Перегляд телевізора, гра з телефонами чи екранами або їжа в ліжку може вплинути на якість нашого сну. Варто відмовитися від гаджетів хоча б за годину до сну, блакитне світло екранів збуджує мозкову активність і перешкоджає вивільненню мелатоніну;

3. Температура, рівень шуму та освітлення відіграють важливу роль у якості сну. В кімнаті має бути темно (мелатонін любить темряву), через закриті повіки світло потрапляє на рогівку, тому в ідеалі ще й маска для сну;

4. Якщо у вас спостерігається поганий сон, спробуйте вести щоденник сну, щоб побачити, за яких умов сон кращий;

5. Психічний стан. Найлегше заснути, коли ми можемо «відпустити» всі важливі проблеми (яскраві події). За годину до сну, необхідно відволіктися, почитати легку книгу, чи використати інші методи розслаблення (тепла ванна

чи практика йоги). Якщо здається, що Ви не можете заснути, завжди краще встати, можливо, приготувати теплий напій, а потім спробувати заснути;

6. Час: спробуйте засинати та прокидатися приблизно в один час, навіть у вихідні, в ідеалі до 23 години (пам'ятаємо про години максимальної концентрації мелатоніну);

7. Спосіб життя: Те, що Ви їсте і п'єте, може вплинути на сон. Стимулятори, як кофеїн, можуть ускладнювати сон, а важка або солодка їжа перед сном може викликати дискомфорт. Алкоголь, здається, може допомогти заснути, але згодом це знижує якість сну. Активні фізичні вправи перед сном також необхідно виключити, оскільки фізична активність провокує викид адреналіну.

Спіть якісно та будьте здорові!

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ				СКІЛЬКИ ГОДИН ПОТРІБНО СПАТИ ЛЮДЯМ РІЗНОГО ВІКУ			
ВІК				РЕКОМЕНДОВАНА КІЛЬКІСТЬ ГОДИН СНУ НА ДОБУ			
	НОВОНАРОДЖЕНІ	0–3 МІСЯЦІВ		14–17 ГОДИН			
	НЕМОВЛЯТА	4–12 МІСЯЦІВ		12–16 ГОДИН, ВКЛЮЧНО З ДРІМОТОЮ			
	МАЛЮКИ	1–2 РОКИ		11–14 ГОДИН, ВКЛЮЧНО З ДРІМОТОЮ			
	ДІТИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	3–5 РОКІВ		10–13 ГОДИН, ВКЛЮЧНО З ДРІМОТОЮ			
	ДІТИ ШКІЛЬНОГО ВІКУ	6–12 РОКІВ		9–12 ГОДИН			
	ПІДЛІТКИ	13–18 РОКІВ		8–10 ГОДИН			
	ДОРΟΣЛІ	18–60 РОКІВ		7 АБО БІЛЬШЕ ГОДИН ЗА НІЧ			
		61–64 РОКІВ		7–9 ГОДИН			
		65 РОКІВ ТА СТАРШОГО ВІКУ		7–8 ГОДИН			



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



1

Сформуйте звичку лягати спати і прокидатися в один і той самий час (навіть у вихідні).

2

Помірні фізичні навантаження корисні кожному, але не перед сном.

3

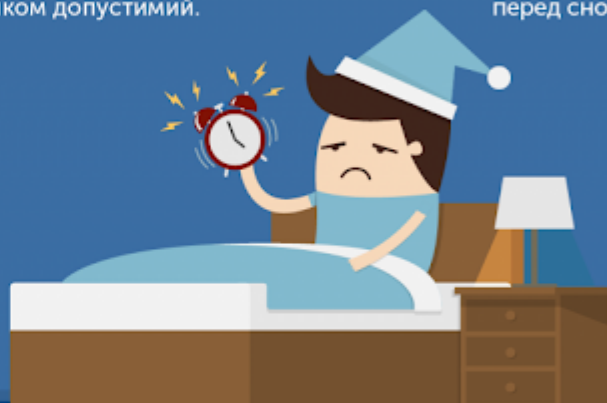
Не вживайте важку, гостру, солодку їжу за 4 години до сну. Легкий перекус цілком допустимий.

4

Забезпечте тишу і зменшіть освітленість спальні під час сну.

5

Не зловживайте алкоголем та відмовтеся від куріння, особливо перед сном.



6

Якщо ви любляєте перепочити вдень, дотримуйтеся режиму, за якого тривалість денного сну не перевищуватиме 45 хвилин.

7

Використовуйте ліжко за призначенням. Не читайте, не працюйте за комп'ютером та не дивіться телевизор в ліжку.

8

Використовуйте зручні та приємні постільні принадлежности (білизна, подушки, матрац тощо).

9

Зробіть комфортний для себе температурний режим у спальні та регулярно її провітрюйте.

10

Уникайте вживання кофеїну за 6 годин до сну (кава, чай, більшість газових напоїв, а також шоколад).