

Гігієна сну та поради щодо його поліпшення

Сон, один з «трьох китів» здоров'я, поруч з правильним харчуванням та фізичною активністю, є базовою фізіологічною потребою людини. Основне завдання сну — це відновлення фізичних та психічних сил організму. Без сну людина може прожити до 4 діб, в той час, як без їжі – 14 діб, без води – 7.

Сон має важливе значення для організму, сприяючи відновленню функцій, в першу чергу нервової системи. Нервова система, так само як і інші органи і тканини, під час сну ніби знову заряджається енергією. Ось чому після глибокого і здорового сну людина відчуває відчуття свіжості і бадьорості.

Від того, скільки ми спимо, залежить наше самопочуття, емоційний та психологічний стан. Бо саме під час нічного сну в наш мозок продукує гормон серотонін, який відповідає за гарний настрій. Якщо людина недосипає, то серотоніну в його організмі недостає і настрої його протягом дня погіршується.

Переваги здорового сну



Іншими словами, здоров'я всього організму залежить від того, як ми спимо.

Що ж необхідно, щоб сон був здоровим і максимально допомагав нормальній життєдіяльності всього організму? Перш за все потрібно пам'ятати, що за якісний здоровий сон відповідає гормон мелатонін. В нормі гормон мелатонін виробляється нашим організмом в темний час

добі з піком приблизно від 22.00 до 02.00 годин, але тільки в тому випадку, якщо в цей час ми спимо.

Прості поради для поліпшення сну

- Дотримуватися щоденного графіка сну: лягати і вставати в один і той час. Навіть на вихідних. Лягати спати краще до настання півночі (пік синтезу мелатоніну о 02.00 – 04.00 год.).
- Створити приємні умови спальні. Матрац має бути середньої жорсткості, а подушки м'якими з природними наповнювачами (пір'я, пух).
- Вимкнути світло. Зменшення освітленості надвечір призводить до відчуття сонливості. Темрява стимулює виділення седативного гормону мелатоніну, який допомагає людям спати.
- Прибрати девайси. Телевізор та смартфон, як і світло, можуть порушувати ритм вироблення мелатоніну. Приберіть електронні пристрої зі спальні, або принаймні вимикайте їх за годину до сну.
- Вечеряти рано. Важка їжа може переривати сон протягом ночі, якщо ви їсте занадто пізно. Вечера має бути, принаймні, за три години перед сном.
- Уникайте вживання алкоголю (протягом 4 годин) і кофеїну (протягом 6 годин) перед сном.
- Провітрити кімнату. Для повноцінного сну повітря в приміщенні має бути свіжим та трохи прохолодним. Оптимальною вважається температура 17-21 C°



Що робити, якщо важко заснути

1. Тепла ванна перед сном поліпшує засинання.

2. Не вживайте снодійні препарати без призначення лікаря. Натомість можна пити трав'яні відвари: валеріани, меліси, ромашки, інших заспокійливих трав, або теплу воду з медом.
3. **Дихальна техніка 4-7-8** допоможе заснути всього протягом 60 секунд. Вона дозволяє легеням повністю наповнитися повітрям, тож збільшує рівень кисню в організмі. Повторюйте увесь процес не більше 4 разів.
 - Тримайте кінчик язика на піднебінні.
 - Видихніть через рот. Під час видиху звук має нагадувати "хух".
 - Вдихніть через ніс, повільно подумки рахуючи до 4.
 - Затримайте дихання, повільно рахуючи до 7.
 - Видихніть через рот, повільно рахуючи до 8. Під час видиху звук має нагадувати "хух". Коли ви дорахуєте до 8, то повинні повністю вдихнути повітря з легенів.
4. **Позіхати, навіть якщо не хочеться.** Людина позіхає, коли втомилася. Але навіть, якщо ви не відчуваєте втоми, декілька позіхань може допомогти організму перемкнутися на режим сну. Тобто, позіхаючи, ви сигналізуєте своєму тілу, що пора спати.
5. **Техніка швидкого кліпання.** Ось техніка, якою для швидкого засинання користуються спецпризначенці:
 - вимкніть світло, вимкніть усі гаджети та щільно закрийте штори. Ви маєте перебувати у цілковитій темряві;
 - ляжте у зручній позі в ліжку;
 - починайте швидко кліпати протягом хвилини;
 - наприкінці першої хвилини ваші повіки втомлюються і мозок віддає команду організму, що слід спати.
6. **Рахування видихів.** Проста, але досить дієва практика, якщо потрібно заснути, коли не спиться. Це техніка не тільки допомагає, коли ви не знаєте, як заснути, але й може використовуватися, якщо потрібно заспокоїтися.
 - потрібно заплющити очі і зробити кілька повільних вдихів та видихів, ваше дихання повинне бути спокійним та природним;
 - зробіть 5 видихів, і тоді почніть спочатку. Вдихи рахувати не можна. Якщо зібеться, потрібно почати знову. І сон скоро прийде.

Корінева Оксана Анатоліївна

Складено за матеріалами з Інтернету