



ПРЕЗЕНТАЦІЯ ХЕРСОНСЬКОГО РАЙОННОГО ВІДДІЛУ

**Фельдшера санітарного
Херсонського районного відділу
ДУ «Херсонський обласний центр
контролю та профілактики хвороб МОЗ
України»
Тетяни Багненко**



Регулярний сон – Здорове майбутнє

Що таке сон?

- Однією з необхідних умов нормальної життєдіяльності людини є сон. Його роль у збереженні та зміцненні здоров'я, працездатності, психічного благополуччя відома з давніх часів.*

Міжнародний день сну відзначається щорічно у другу п'ятницю березня перед днем весняного рівнодення у рамках проєкту Всесвітньої організації здоров'я з проблем сну і здоров'я, адже за статистикою від безсоння страждає понад 10% населення індустріально розвинених країн, а в кожного другого дорослого жителя землі відмічається один або декілька симптомів розладу сну. В цей день є гарна нагода для кожної людини проаналізувати, наскільки регулярним, здоровим та достатнім є її сон. Найкращий спосіб відзначити це свято – добре виспатись. Нажаль, не завжди це вдається, тому слід визначити причини та постаратися їх виключити або звести до мінімуму.



10 цікавих фактів про сон, які допоможуть його покращити

1. Скільки годин треба спати дорослій людині?

В школі нас вчили, що це 7-8 годин нічного часу доби. Проте в реальності, більшість людей виділяє на сон 6-7 годин.

Така норма була встановлена, виходячи з середнього числа. Насправді, у кожної людини є свої особливості і потреби. Якщо хтось після 6-годинного сну почуватиметься добре, то інший – відновитися за цей час не встигне. Більшості потрібно саме 8 годин для якісного відпочинку, тоді як у світі існує близько 5% людей, яким достатньо 4 –годинного сну. Уявіть собі цих щасливчиків, які можуть прокидатися о 5 ранку і почуватися при цьому бадьорими.



А скільки можна прожити без сну ?

Найдовший рекорд встановили в 1965 році. Тоді Ренді Гарднер не спав 11 днів.

Проте, в Книгу рекордів Гіннеса після цього перестали вносити інформацію про дану категорію, адже люди такими експериментами могли заподіяти собі смертельну шкоду.

В середньому, людський організм може прожити без сну лише 10 днів, тож навряд слід опинятися на межі смерті через бажання поставити рекорд.



Значення має не лише скільки ви спите, а й коли.

Тобто, 7 годин сну з ранку і до обіду – не рівноцінні 7 годинам сну вночі. Якщо ляжете спати о 4 ранку і прокинетесь об 11 ранку-відчуватимете таку ж втому, як і до сну.

Інша річ, якщо ляжете спати об 11 вечора і прокинетесь о 6 ранку.

Що робити, якщо вночі не змогли виспатися, а треба працювати?

Врятувати ситуацію допоможе денний сон. Але, не будь-коли, а з 2 до 4 години дня. Поспить годину чи дві й зможете знову займатися розумовою працею.



Сон – це відпочинок? Але навіщо спати, якщо я не втомився?

Завдяки сну організм відновлюється, але мозок весь цей час не відпочиває, а просто працює в іншому режимі. А саме – розбирає, опрацьовує та впорядковує всю інформацію, яку ми отримали протягом дня. Сон потрібен саме для того, щоби мозок розвантажив інформацію «по полицках» та звільнив місце для нових процесів.

Якщо не давати йому перемкнутися в такий режим, то робота мозку порушується. Саме тому через відсутність сну людям важче щось згадувати, контролювати емоції, аналізувати інформацію чи запам'ятовувати. А, згодом, навіть реальність не сприймається, на третю добу без сну людина починає бачити галюцинації. Давайте своєму мозку перемикатися на сон у достатній кількості. Він віддячить вам своєю активністю наступного дня.



Як привчити себе лягати спати раніше?

Ключ ховається саме у слові «привчити», адже режим сну – це питання звички. Лягайте спати щодня в один і той же час, прокидайтеся теж за графіком.

Один місяць витримки та роботи над собою – і організм звикне до такого режиму.

Зовнішній світ впливає на нас під час сну.

Саме тому потрібно спати в темній кімнаті, без увімкнених комп'ютерів та телефонів. Навіть маленький ліхтарик на зарядному пристрої може завадити вам швидко заснути. Також впливають на сон звуки, тож музика знизить якість вашого сну, якщо слухати її всю ніч (проте, допоможе заснути).



Ліжко – місце для сну.

Така психологічна установка допоможе почати засинати швидше. Не слід в ліжку їсти, читати, сидіти за ноутбуком чи планшетом. Для цього облаштуйте собі кресло або диван. А ліжко, в якому ви спите – повинно бути лише для відпочинку і сну. Тоді мозку простіше буде перелаштовуватися, за звичкою.



Що не можна робити перед сном.

Є дії, які прямо впливають на ваш сон і їх краще уникати ввечері.

Наприклад, за 4 години до сну не можна пити каву та алкогольні напої, не можна переїдати. Лише варто зазначити – в дотриманні правил теж часом треба знати міру. Лягати спати голодним, бо не встиг поїсти завчасно, а вже пора спати? Ні, краще поїсти за 2 години до сну: маленька порція чогось легкого допоможе втамувати голод, але не перевантажить організм.

А алкоголь? Його теж часто п'ють у вечірній час – що в такому випадку робити? Якщо випити 200мл вина – після нього одразу випийте 400мл води. Вдвічі більша кількість води допоможе на ранок прокинутись без неприємних відчуттів. Звісно, це правило не стосується надмірного вживання – бо тоді ніяка вода не допоможе позбутися наслідків.



Справа у диханні, а не у вівцях.

В дитинстві обов'язково хтось казав нам рахувати тварин, щоб заснути. Проте справа не в підрахунку, а в монотонному спокійному диханні. Якщо рахувати жваво, уявляючи собі кумедних тваринок на полі – навряд вийде заснути.

Можна рахувати просто цифри, але правильно: проговорювати їх подумки з однаковим темпом, в такт глибокому диханню. Спробуйте такий трюл кілька разів перед сном – і він почне діяти.

Якщо такі прості рекомендації не допомагають із розладами сну, потрібно звернутись до лікаря.

Адже регулярні порушення сну можуть призвести до серйозніших захворювань.

Бережіть себе та не шкодуйте часу на якісний сон.



Сон – основна складова здорового життя.

Не нехтуйте сном заради інших справ.

Бажаємо вам завжди висипатися та бути в гарному настрої не тільки кожного ранку, а й протягом усього дня.

Стара істина говорить:
«Сон – найкращі ліки».



З Міжнародним днем сну!

**Передбачити загрози.
Захистити здоров'я. Зберегти майбутнє**

