

Беседа на тему «ЗДОРОВЫЙ СОН - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»

Цель: Приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи: формировать представление о том, что такое сон и о том, какое значение он имеет в жизни человека;

- развивать память, внимание, мышление, речь;
- корректировать понятие «Сон лучшее лекарство»;
- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

Что такое сон?



Этот вопрос – один из самых загадочных для человечества. И, вроде бы, давно сошлись в ответе на этот вопрос. Спроси любого, скажет: сон простыми словами - это отдых. Организм спит, мозг отдыхает. И только вроде бы все готовы были с этим согласиться, как появились у неврологов методы электрофизиологии, и ученые получили возможность фиксировать активность нейронов коры головного мозга. Оказалось, во время сна нейроны не только не отдыхают, а, наоборот, работают даже активнее. Зачем? Может, во сне человек ищет ответы на вопросы, которые его мучают? Нет, ученые уверены, что все куда прозаичнее. Пока мы спим, мозг занят...починкой организма. Он налаживает взаимосвязи с внутренними органами. Не верите? А зря! Ведь всем известно, что даже при простуде назначают постельный режим и рекомендуют побольше спать. Сон необходим для восстановления потраченных сил и энергии, нервной системы, укрепления иммунной системы, нормализации обмена веществ, снижения риска развития многих заболеваний. А недосып, как и лишний сон, вреден. Средняя норма сна при этом для взрослого человека – 7-8 часов в сутки. Ученые точно установили, что экономия на ночном отдыхе выйдет боком: менее 5 часов в сутки повышает риск сердечных приступов на 45%. А при переходе на 4-часовой сон организм начинает медленнее усваивать глюкозу и растет риск диабета.

Что еще известно о сне, таинственном состоянии, в котором организм человека восстанавливается?

Он состоит из двух основных частей: медленной и быстрой.

Фазы эти чередуются, при этом у малышей преобладает быстрый сон, а у взрослых — медленный. Во сне снижается артериальное давление, уменьшаются частота сердечных сокращений, реже становится дыхание, на несколько десятых градуса снижается температура тела. Но это все – о медленном сне. Быстрый же сон по своим характеристикам существенно отличается: мышцы максимально расслаблены, в то время как энцефалограмма напоминает картину бодрствования. Именно при пробуждении в этот момент большинство людей вспоминают яркие, нередко эмоционально насыщенные картины сновидений. Много ли мы помним? Врачи утверждают, что немного. У здоровых взрослых людей быстрый сон состоит из 4–6 эпизодов и длится 20–25% от общего времени сна. При этом, один цикл быстрого или медленного сна длится по 90 минут. Когда нам снятся сны, которые мы считаем вещими? Чаще перед рассветом. И причина этого в том, что глубокие стадии сна преобладают в первую половину ночи, а быстрый сон – во вторую.

Все люди способны видеть сны, но не всегда могут о них вспомнить после пробуждения. Некоторым сны вспоминаются тусклыми и обесцвеченными, другим напротив — яркими и насыщенными. С давних пор ночные «картины» связывали с потусторонним миром, а толковали их по специальным сонникам жрецы, отыскивая в снах зашифрованное сообщение. Когда начала развиваться психология и физиология, в конце 19-го века, интерес к толкованию снов приобрел научный контекст. Правда, большая часть исследователей сошлись на том, что сны – это все-таки поток бессознательного.

Но, скажем, отец психофизиологии Зигмунд Фрейд находил в этом рациональное зерно. Он предложил использовать для толкования сновидений метод ассоциаций (собственно, его же практиковали и ранее, только не систематизированно). Карл Густав Юнг предложил свой вариант, назвав сон бессознательной жизнью души.

Для чего нужен сон?

В течение многих лет процессы, происходящие во время сна оставались загадкой для науки. Но последние исследования позволили пролить свет на то, что происходит в мозге пока мы пребываем в царстве Морфея. Как оказалось, в это время нервные клетки головного мозга очищаются от вредных веществ. Их вымывает мозговая жидкость, которая проникает в пространства между клетками нейроглии (особый вид клеток в головном мозге). Недостаток сна может снижать иммунитет и человек становится более подвержен различным заболеваниям. Недосып снижает работоспособность мозга. Если не спать одну ночь концентрация внимания и скорость реакции резко снижаются. При отсутствии сна в течение двух ночей возникают провалы в памяти. После третьей бессонной ночи могут появиться галлюцинации.

Что нужно знать о здоровом сне.

- Лучшее время для сна
- Правильные позы для сна
- Выбор аксессуаров
- Что еще может влиять на сон

Лучшее время для сна



Считается, что для полноценного отдыха и восстановления организма взрослому человеку необходимо не менее 8 часов сна. Сон – это циклический процесс, где каждый цикл состоит из чередующихся фаз быстрого и медленного сна. Продолжительность одного цикла в общей сложности составляет 1,5 часа. Если проснуться точно по окончании цикла, то пробуждение будет легким. Но если вы проснулись в середине цикла, останется ощущение недосыпа и усталости, даже если мы спали около 6 ч.

По мнению сомнологов, средняя продолжительность сна должна составлять около 5 циклов. Но количество часов, необходимое для полноценного сна, индивидуально и увеличивается с повышением нагрузки, а также при стрессе. Норма длительности сна также изменяется с возрастом. У младенцев она составляет от 12 ч до 17 ч в сутки и постепенно снижается при взрослении. К 17-18 летнему возрасту норма сна уже приравнивается к взрослой, и составляет 8-9 часов.

Наилучшее время для начала сна промежуток от 10 ч вечера до 2 ч ночи. С наступлением темного времени суток в организме человека вырабатывается мелатонин – гормон сна. Поэтому время сна должно быть согласовано с темным временем суток. При попадании света на сетчатку глаз выработка мелатонина в головном мозге снижается и в кровь начинает выбрасываться гормон бодрости – кортизол. Этот гормон помогает взбодриться и быстрее отойти ото сна.

Сон-залог здоровья



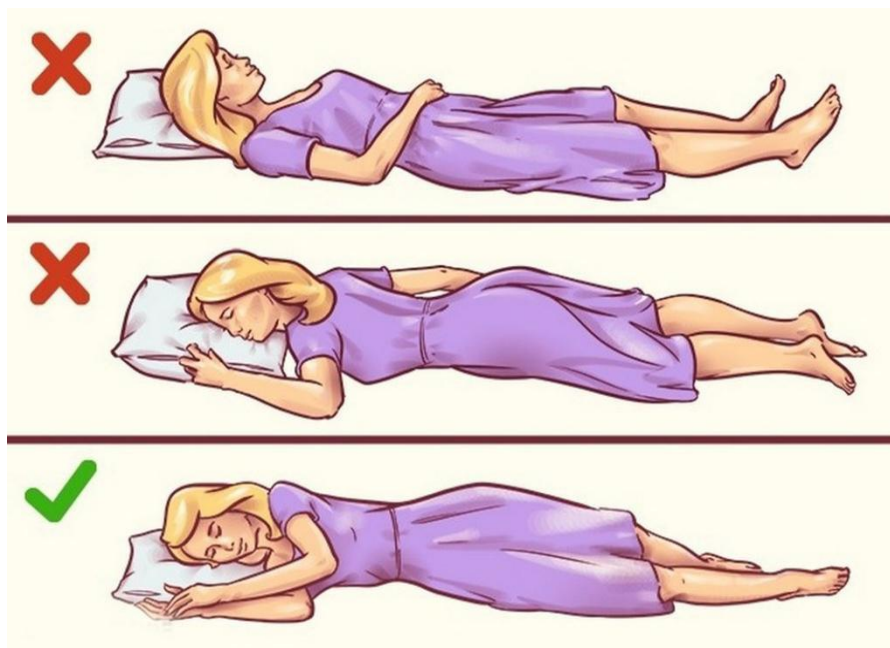
«Вставать и засыпать рано - очень мудро!»

- Чистых сов или жаворонков среди нас - всего 10 процентов. Остальные могут изменять свой режим дня, как захотят. Самый верный - вставать и укладываться рано. С таким подходом человек максимально приближается к природным ритмам. С наступлением темноты в организме начинает вырабатываться мелатонин, регулятор сна. Он посылает сигнал клеткам, что пора сворачивать дневную работу и включать ночной режим. А человек, к примеру, не ложится и вообще затягивает со сном - так он лишает себя самого качественного отдыха, восстановительного. В общем, правильный режим дня влияет не только на качество сна, но и жизни в целом.

Увы, с появлением искусственного освещения продолжительность сна сократилась с 8 часов до 6, в мегаполисах люди спят и того меньше.

Даже если вы постоянно крадете у себя только час сна, такой режим может привести к серьезным заболеваниям, в том числе онкологическим. По поводу дневного сна - тоже все правильно. Час и больше разрушает дневные биоритмы и качество ночного сна. Кому можно прилечь днем - так это тем, кто болеет или вообще не выспался. И, конечно же, детям.

Правильные позы для сна



На самочувствие во время сна и его качество влияет поза, в которой вы спите. Наиболее правильной врачи считают позу на спине. Эту позу следует намеренно принимать, готовясь ко сну. Лежа на спине уменьшается нагрузка на сердце, выпрямляется позвоночник. Поэтому, для людей с заболеваниями сердца, искривлением позвоночника такая поза наиболее предпочтительна. Не стоит спать на спине беременным, и тем, у кого есть проблемы с органами дыхания и храпом. Сон на боку подходит большинству людей. В этой позе позвоночник приобретает физиологический изгиб, мышцы спины расслабляются. Однако, тем, кого беспокоят заболевания сердца следует воздержаться от сна на левом боку. Это увеличивает нагрузку на сердце. Лицам с жалобами на изжогу и отрыжку с содержимым желудка следует воздержаться от позы на правом боку. Недостатком позы на боку является онемение руки и ее пальцев из-за пережима сосудов и нервов.

Поза на животе, пожалуй, самая вредная. В этой позе повышается нагрузка на грудную клетку, что затрудняет дыхание. А вынужденный поворот головы на бок может нарушить кровоснабжение головного мозга. В положении лежа на животе изгиб позвоночника в позе на животе выпрямляется, возрастает нагрузка на мышцы и суставы.

Выбор аксессуаров для сна

Не меньшее значение на качество сна имеют аксессуары, то есть то, на чем мы спим. А это матрас, подушка и кровать.

Матрас



Согласно данным исследований, матрас нужно менять каждые 7 лет. Но, к сожалению, этому правилу практически никто не следует. Все дело в том, что за первые несколько лет под тяжестью нашего тела матрас прогибается на 25% и продолжает все больше изнашиваться с каждым годом. Такой матрас приводит к неправильному расположению позвоночника, бедер и, как следствие, болям в спине, шее и тд. На таком матрасе происходит неправильное перераспределение веса на мышцы. Одни из них оказываются расслабленными, а другие напряжены всю ночь. Кроме того, матрасы могут быть изготовлены из токсичных материалов, синтетических тканей, которые обрабатываются химикатами для замедления горения. Эти химикаты выделяют газы и могут отрицательно влиять на здоровье. После того, как было установлено вредное воздействие химикатов на щитовидную железу, нервную систему и печень производители отказались от их применения.

Подушка



Подушка, на которой вы спите, не должна быть слишком мягкой, чтоб голова не утопала в ней. Но и не должна быть слишком твердой, в этом случае будет напрягаться шея. Самые полезные подушки для сна – ортопедические. Их форма повторяет естественный изгиб шеи и делает наш сон комфортным. Не менее важно и наполнение подушки. Ортопедические подушки наполняют

специальной пеной, придающей определенную форму. Среди других известных наполнителей – пух, шерсть, перья. Однако, такие подушки противопоказаны аллергикам. По размеру высота подушки должна быть не более 10-14 см, а в ширине равна размеру плеч.

Кровать



Около трети жизни мы проводим во сне, поэтому кровать выбирать нужно достаточно тщательно. Размер кровати в длину должен быть на 15-20 см больше вашего роста. Ширину кровати, которая вам необходима, можно проверить следующим путем. Необходимо лечь и закинуть руки за голову. При этом локти не должны свисать, а размещаться на кровати. Так вы поймете, кровать какой ширины вам нужна. Размер матраса должен точно соответствовать размерам каркаса кровати. Иначе он будет съезжать или сбиваться, а спать будет неудобно.

Что еще может влиять на сон

На качество сна могут влиять не только аксессуары, но воздух в помещении, питание и другие факторы.

Свежий воздух

Свежий воздух в спальне – залог здорового сна. Во время сна мозг продолжает работать, обрабатывать информацию, восстанавливать работоспособность клеток организма. Для этой работы необходим кислород. Повышенное содержание углекислого газа в помещении снижает активность мозга и затрудняет дыхание. А это негативно сказывается на качестве сна. Поэтому перед сном спальню необходимо проветривать. Температура воздуха в помещении для сна не должна превышать 22 °С. Врачи рекомендуют перед сном совершать прогулки на свежем воздухе, например, в парке или сквере. Это обеспечит вам здоровый сон.

Правильное питание

Перед сном не рекомендуется употреблять жирную пищу, напитки с высоким содержанием кофеина, алкоголь. Съеденная на ночь тяжелая жирная пища, заставит работать ваш кишечник всю ночь и не даст вам уснуть. А калории неминуемо отложатся на вашей фигуре в виде лишних килограммов. Кофе и другие кофеиносодержащие напитки и алкоголь также не дадут вам уснуть, но по другой причине. Кофеин повышает возбудимость, повышая давления и частоту сердечных сокращений. Последнюю чашку кофе лучше выпивать до 14:00. Алкоголь помогает быстро уснуть, но негативно сказывается на фазе быстрого сна. В итоге на следующий день вы чувствуете себя не выспавшимися и чаще всего с головной болью.

Идеальным ужином могут быть низкокалорийные легкоперевариваемые продукты. Например, йогурт, творог, бананы, яйца, мясо курицы или индейки, разнообразные каши.

Здоровый сон

Крепкий сон — залог здоровья. Достаточное количество сна необходимо для качества памяти, стабильности веса, крепкого иммунитета и нормальной работы сердечно-сосудистой системы.

Как обеспечить крепкий сон ночью

Спите по графику: лучше ложиться спать и вставать в одно и то же время. Чтобы привыкнуть к новому графику сна требуется 7 дней, и всего один, чтобы его нарушить.

- Занимайтесь спортом: даже ежедневная короткая прогулка улучшает качество сна.
- Почитайте перед сном: от чтения книг всегда клонит в сон, только не онлайн!
- Спите в тишине: посторонний шум повышает вероятность ночного пробуждения.
- Засыпайте в полной темноте: так вырабатывается мелатонин — гормон, который отвечает за регуляцию сна.
- Откажитесь от кофеина, алкоголя и приема пищи перед сном: все это уменьшает фазу глубокого сна и повышает вероятность пробуждений.
- Примите горячий душ: после него температура тела будет падать, и вы расслабитесь благодаря естественному снижению метаболической активности.
- Выключите телефон.
- Не спите долго днем: дневной сон дольше 20 минут затрудняет вечернее засыпание.
- Поддерживайте правильную температуру в спальне — 18-22°C.

18