**Сколько должны спать дети, взрослые и пожилые люди и почему?**

**Сон** — регулярная физиологическая потребность организма. Сон составляет от четверти до трети нашей жизни и относится к физиологическому восстановительному периоду. В 1968 г. A. Ричфен и A. Калес впервые провели ночную множественную регистрацию биологических сигналов – полисомнографию и выяснили, что нормальная средняя продолжительность сна у взрослых составляет 7–8 часов, у детей и младенцев – 10–18, у людей после 65 лет – 5–6 часов. Именно столько времени нужно для каждой возрастной группы, чтобы восстановиться и функционировать дальше.

С точки зрения физиологии во время нее происходит восстановление тела, мозг анализирует сигналы, поступающие от внутренних органов, и на их основе запускаются процессы обновления.

Существует и информационно-психологическая концепция назначения сна. Предполагается, что его основная функция – переработка поступившей в мозг в период бодрствования информации и включение ее в механизмы памяти. Во сне эмоциональная сфера стабилизируется, что позволяет рассматривать сон как важный механизм психологической защиты организма человека.

**Полезен ли для организма дневной сон? Что будет с организмом, если недосыпать? А если спать слишком много?**

Сон у человека в норме происходит циклически, примерно каждые 24 часа. Эти циклы называют циркадными ритмами. Здоровый режим сна — важное условие психического и физического здоровья. Индивидуальная потребность в необходимой продолжительности сна различна. Людям с относительно большой продолжительностью сна желательно в максимально возможной степени адаптировать свой повседневный ритм жизни к циркадному ритму, так как сон в «неправильное» время менее эффективен.

Нарушение продолжительности сна и в большей степени его архитектуры вызывает нарушение социального и профессионального функционирования. Доказано, что некачественный или недостаточный сон, нарушенный сменной работой или другими внешними причинами, усиливает дневную сонливость и приводит к обширному спектру изменений всех нервных и нейроэндокринных функций, включая повышенный уровень гормонов стресса, когнитивные и обменные нарушения, снижение иммунитета, повышение риска онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Избыточная поведенческая активность человека в ночное время – самая обычная причина нарушений циркадного ритма сна и его дальнейшей дестабилизации. Очень серьезные расстройства отмечаются при нейродегенеративных и психоневрологических заболеваниях, вследствие которых возникают жалобы на бесссонницу, поверхностный сон, дневную сонливость, снижение памяти, концентрации внимания, остроты реакции.

В 70–80-е гг. XX в. ученые установили, что сон влияет на продолжительность жизни. Во время него увеличивается количество дофамина в мозге, способствующего выработке соматотропина – гормона роста, обеспечивающего рост и обновление клеток всего организма. Доказано, что систематический дефицит сна вызывает инсульт, инфаркт и на 36% связан с риском развития онкологических заболеваний. Именно ночью активизируются основные иммунные клетки Т-киллеры, уничтожающие вирусы и бактерии. Дефицит сна вызывает воспалительные реакции в организме. Когда человек спит, происходит интенсивный синтез коллагена, отвечающего за состояние кожи, а его дефицит проявляется в виде морщин, ломкости волос и более быстрого старения организма. Кроме того, именно в период ночного сна благодаря темноте вырабатывается 70% суточной нормы мелатонина, имеющего противораковую функцию

Таким образом, одной из основных составляющих понятия «качество жизни» является сон. Нарушение его архитектуры вызывает нарушение социального и профессионального функционирования.

**Что такое качественный сон? Какими характеристиками он обладает?**

Главный критерий оценки – когда человек, после пробуждения, чувствует себя хорошо. Здоровый сон - когда Вы засыпаете быстро, спите без пробуждений, легко просыпаетесь утром. С точки зрения физиологии во время нее происходит восстановление тела, мозг анализирует сигналы, поступающие от внутренних органов, и на их основе запускаются процессы обновления.

**О чем свидетельствует такой симптом: когда человек, проспав достаточное количество времени, после пробуждения чувствует себя разбитым и не выспавшимся?**

**Почему людям, которые не могут заснуть, рекомендуют считать овечек? Что человеку нужно делать, чтобы обеспечить себе здоровый сон?**

«Считать овечек» - это такой народный «аутотренинг». Фиксируясь на действии, Вы заставляете свой мозг переключится с мыслей, мешающих Вам уснуть. Наш мозг не запрограммирован думать две мысли одновременно и, выполняя монотонно одно и то же действие расслабляется. Ощущение «невыспанности» свидетельствует, прежде всего, о сбитых циркадных ритмах и несоблюдении правил сна.

**В каких случаях при нарушении сна человеку необходимо обратиться к доктору?**

Когда сон нарушен более трех недель – это свидетельсвует о нарушениях в работе организма. Стоит обратиться к доктору, чтобы разобраться в причинах, физиологических и психологических. Если испытываете трудности с засыпанием, ворочаясь по два часа с гаджетами или же мучаетесь от наплыва мыслей в голове, часто просыпаетесь ночью, видите кошмары и просыпаетесь разбитым – в таком случае, стоит обратиться к доктору неврологу или психотерапевту и пройти необходимые обследования. У людей с нарушениями сна могут возникать панические атаки, головные боли, раздражительность и агрессия. Это приводит к снижению качества жизни и работоспособности. Не рекомендую самостоятельно увлекаться снотворными, лучше, для начала попробовать соблюдать элементарные правила:

* Настройте свои «биологические часы»

Попробуйте каждый день просыпаться и засыпать в одно и то же время. У нас есть система «самоконтроля» - циркадные ритмы. Именно они дают организму установку на бодрствование утром и сонливость вечером. Понять, сколько нужно спать именно вам, можно только экспериментальным путем, все индивидуально.

* Горячая ванна

Она расслабит мышцы, поможет снять усталость и накопившийся стресс. В воду можно добавить пену, морскую соль или эфирные масла. Вечером температура тела падает и продолжает снижаться в течение всей ночи. В это время наш мозг вырабатывает мелатонин — гормон сна. А вот горячая ванна, наоборот, нагревает тело. Поэтому принимать ее следует заранее. Так температура тела успеет прийти в норму и вызовет приятное ощущение сонливости.

Дышите свежим воздухом

Температура воздуха в спальне является важным условием хорошего отдыха. Оптимальный показатель — 18-20 градусов. Людям, которые хотят избавиться от бессонницы и головных болей, следует поддерживать его на протяжении всей ночи. Сон в теплой комнате — более поверхностный.

Прогулка перед сном

Эффективна получасовая вечерняя прогулка на свежем воздухе. Неспешная ходьба активизирует обменные процессы, снимает напряжение, повышает иммунитет и обеспечивает здоровый сон. главное упражнение: настроится на ходьбу и не думать о работе, это произведет успокаивающий эффект.

Прием пищи должен быть облегчен

Перед сном лучше отказаться от тяжелой пищи и сладостей, заменив легким перекусом. К примеру, натуральный йогурт, бананы, травяной чай с медом. А вот продукты, содержащие кофеин стоит оставить на первую половину дня. Исследования показали, что это вещество может оставаться в организме 6–8 часов. Кофеин содержится в шоколаде, кофе, газированных и энергетических напитках. Победить бессонницу будет проще, если добавить в привычный рацион продукты, способствующие выработке мелатонина и серотонина. В их числе — мясо индейки, лосось, сыр, грецкие орехи, цельнозерновой хлеб.

За час до сна постарайтесь устранить любые источники шума и приглушать яркий свет. Резкие звуки и искусственное освещение возбуждают нервную систему и затрудняют засыпание. Если кто-то из родственников храпит или ваш дом находится на шумной улице — купите беруши. Так же, темнота усиливает выработку мелатонина. Обеспечить ее помогут плотные ночные шторы, которые не пропускают свет.

Не заставляйте себя спать

Очень важно! Если вы проснулись среди ночи или не смогли заснуть в течение первых 30 минут, не воюйте с собой, заставляя себя спать насильно. Это только усилит тревогу и возбудит нервную систему. Вместо этого лучше заняться чем-то расслабляющим, что не требует много света. Например, можно послушать спокойную музыку или почитать книгу. А вот от просмотра телевизора и соцсетей лучше отказаться. Синий свет от экрана электронных устройств стимулирует мозг к работе и нарушает производство мелатонина. Возвращайтесь в кровать, как только снова почувствуете сонливость.

Соблюдая эти элементарные правила – Ваш сон будет качественнее, что положительно скажется на работоспособности и продуктивности.

Будьте Здоровы!

Врач психиатр, психотерапевт А.А. Трещевская