Сколько нужно спать?

Автор: Анна КУКАРЦЕВА
17.11.2010 19:13 - Обновлено 27.12.2011 07:38

Директор Сомнологического центра Минздрава РФ **профессор Яков Левин** рассказыв ает о правильном ночном отдыхе и вещих снах.

Американские исследователи подсчитали: за последние пару десятков лет мы стали спать в среднем на 2 - 3 часа меньше. И это небезопасно. Если отказывать организму в законном отдыхе, он может устроить настоящий бунт.

ВСЕ БОЛЕЗНИ ИЗ-ЗА НЕДОСЫПА?

- У нас пока не существует эффективных методов укоротить сон без вреда для здоровья, - подтвердил профессор. - К тому же жизнь весьма щедра на стрессы. А именно из-за стрессов может развиться болезнь - инсомния (нарушение сна).

Считается, что пара ночей нервного сна (с постоянными просыпаниями, долгими засыпаниями) не так уж страшны. Но даже они могут сбить гормональный фон организма и расстроить вегетативную систему. А если это продолжается несколько недель? Тут вам полный набор нервных расстройств, скачки давления, неврозы, психозы, психосоматические расстройства, стрессодоступность. При этом большинство больных инсомнией (больше 70 процентов) называют причиной болезни острый стресс. Замкнутый круг: недостаток сна - из-за стресса и стресс из-за недостатка сна.

РЕЖИМ - НАШЕ ВСЕ

- Как же тогда бороться с бессонницей?

- Каждый человек по-разному реагирует на внешние раздражители. Кто-то - инсомнической реакцией, а кто-то - гиперсомнической (долгим сном). И не могу сказать, что второе лучше первого.

Для восстановления организму достаточно 5 - 5,5 часа сна. А дальше все зависит от индивидуальных особенностей - кому-то хватит и шести часов отдыха, а кому-то нужно 10. Играют роль не только физиология и возраст, но и события, которыми насыщен день.

Другими словами, ориентируйтесь на потребности своего собственного тела - он лучше знает, сколько сна ему необходимо.

Посоветовать от расстройства сна можно только одно - соблюдать режим, как бы это ни банально звучало. Даже в выходные вставать и ложиться в одно и то же время.

На Западе сделали такое наблюдение - утром в понедельник резко увеличивается число ДТП. А все потому, что в воскресенье встают и ложатся тоже позже обычного. И в понедельник человек недополучает час-полтора порции сна. Отсюда - невнимательность, раздражительность. И более частые ДТП.

Постарайтесь не использовать спиртное в качестве снотворного и есть не меньше, чем за три часа до сна. Откажитесь от раздражающего фактора - телевизора, особенно новостей или ужасов. Гораздо полезнее неспешная прогулка перед сном или общение с хорошим человеком. А потом - расслабляющая теплая ванна...

Автор: Анна КУКАРЦЕВА
17.11.2010 19:13 - Обновлено 27.12.2011 07:38

ОТКУДА БЕРУТСЯ ВЕЩИЕ СНЫ?

- Вещими некоторые сны можно назвать благодаря нашему мозгу, который ночью, как ни странно, совсем не отдыхает. Многие знают, что сон состоит из нескольких циклов - быстрых и медленных фаз. В фазе медленного сна физиологические процессы несколько замедляются, организм отдыхает, органы «дают отчет» мозгу о своем состоянии. А в фазе быстрого сна происходит обработка информации - мозг настойчиво подсказывает нам о проблемах в организме, о решении тех или иных вопросов. Поэтому так часто мы просыпаемся с уже готовым решением в голове или заранее знаем, что может случиться завтра. Отсюда и наши представления о вещих снах.

- Сон может быть даже опасным, - предупредил Левин. - Во-первых, из-за гипокинезии (недостатка движения в течение шести и более часов). Во-вторых, в фазе быстрого сна увеличиваются вегетативные процессы в организме (учащаются пульс, сердцебиение, может подскочить или упасть давление, начинается активная выработка гормонов). Именно поэтому инсульты и инфаркты чаще всего происходят во сне. То есть по большому счету чем дольше мы спим, тем больше увеличиваем факторы риска.

ТОЛЬКО ФАКТЫ

Человек тратит на сон треть своей жизни

Ученые выяснили, что те, кто спит 6 - 7 часов в сутки, живут дольше спящих больше восьми часов.

За последние несколько лет в два раза выросло число взрослых, нуждающихся в снотворном.

40% людей недовольны своим сном (в основном из-за внешних факторов - работа, несчастная любовь, праздничные сбои). Из них примерно 10 - 18% уже страдают инсомнией.

Автор: Анна КУКАРЦЕВА
17.11.2010 19:13 - Обновлено 27.12.2011 07:38

Опрос долгожителей на Кавказе показал, что спят они в среднем на полчаса-час меньше своих соотечественников. Но при этом соблюдают режим дня, едят простую здоровую пищу и пьют красное вино.

Метеоусловия влияют на сон. При смене погоды даже рекомендуется поспать подольше, чем обычно, чтобы лучше ее пережить.

Без сна человек может прожить не больше пяти суток. Дальше начинаются не только психические, но и физиологические изменения в организме. Крысы, которым не давали спать, умирали именно через пять суток.

Женщины хуже реагируют на отсутствие сна, чем мужчины. В женском организме, которому не давали спать 36 часов, происходят гормональные сбои.

КСТАТИ

О чем расскажет поза при засыпании?

То, как вы отправляетесь в объятия Морфея, может многое рассказать о темпераменте, душевном состоянии и здоровье.

Автор: Анна КУКАРЦЕВА
17.11.2010 19:13 - Обновлено 27.12.2011 07:38

Итак, вы чаще всего засыпаете:

1. На спине. Вашу позу психологи называют королевской. Наверняка в жизни вы открытый, жизнерадостный человек, всегда в центре внимания. Вы из тех, кого называют кузнец своего счастья. Не надорвитесь. Возможны проблемы с алкоголем, сердечные болезни.

2. В позе зародыша, свернувшись калачиком. Вы нуждаетесь в защите, сочувствии окружающих, может, даже не отдавая себе в этом отчета. Скорее всего, у вас понижен иммунитет и нервишки сдают - часто срываетесь на крик или слезы. Возможны трудности с печенью и желчным пузырем.

3. На животе, раскинув руки и ноги. В повседневной жизни вы привыкли доминировать, но боитесь перемен. К людям относитесь настороженно, боитесь, что вас «скинут с трона». Возможны проблемы с пищеварительной системой, в том числе язва желудка.

4. На боку с согнутыми ногами. Так спят люди уравновешенные и надежные. Вы легко приспосабливаетесь к переменам в жизни, радуетесь каждому дню. Имеете склонность к циститам и прочим заболеваниям мочеполовой системы.