**Советы для хорошего сна**



Известно, что полноценный сон для человека очень важен. Именно во сне мы отдыхаем и восстанавливаем свои силы. Сон необходим нашему организму для своеобразного «ремонта». В первую очередь сон нужен нервной системе, ведь это – сервер нашего тела, «командующий» всего организма. И командиру нужна пауза, чтобы привести в порядок свою состояние и согласовать работу всех органов и систем.   
Человек не может не спать. Лишение сна ведет за собой гибель организма уже через 2–3 суток. А вот хороший ежедневный сон обеспечит отличное самочувствие и высокую работоспособность в течение всего дня. Также качественный сон является профилактикой многих заболеваний (в первую очередь сердечно-сосудистых) и служит гарантом долголетия.

В настоящее время очень многие люди жалуются на нарушения сна. Это может быть трудности с засыпанием, прерывистый сон с частыми пробуждениями, ощущение, что сна нет вообще, плохие сновидения и т. п. Чаще всего это связано с повышенным уровнем стресса, негативными событиями в жизни, спецификой рабочего графика (работа сутками, ночные смены, частые командировки со сменой часовых поясов и т. д.)

**Предлагаем несколько простых рекомендаций, которые доступны в применении и помогут нормализовать сон, улучшить его качество.**

1. Создайте так называемый динамический стереотип поведения. Иными словами, привычный образ жизни. Возьмите за правило вставать и ложиться в одно и то же время.

Организм довольно быстро откликнется на новую привычку (обычно это происходит за 3–4 недели), и вы легче будете засыпать вечером и вставать утром. Например, вставайте в 7.00, а ложитесь спать в 22.30. Если рабочий график не позволяет это сделать, а нарушение сна снижает качество вашей жизни и трудоспособность, негативно отражается на здоровье, то надо задуматься о смене деятельности.

2. Уважайте естественные биоритмы. Человек по природе своей должен вставать утром, бодрствовать днем, а ночью спать! Особенно важно вовремя лечь спать, желательно около 22.00–23.00, не позже! Дело в том, что в тёмное время суток, точнее в период с 23.00 до 01.00 в организме происходит выработка особого вещества – мелатонина, который отвечает за восстановление всех органов и систем ночью, а также за хорошее самочувствие и даже настроение на следующий день. Кроме того, эффективность сна до полуночи гораздо больше, чем после 24.00. (см. таблицу).

3. Заканчивайте работать за 2–3 часа до сна. Проанализируйте прошедший день, поставьте на нём точку. Составьте план на завтра. Это очень важно для хорошего сна, т. к. часто нам мешают заснуть беспокойные мысли о том, что не успели сделать, или о том, что предстоит завтра. Русская поговорка гласит: «Утро вечера мудренее», поэтому оставьте решение всех проблем на следующий день (тем более что сегодня уже ничего не успеете). Научитесь освобождать свой ум от негативных и пустых мыслей. Это обеспечит вам лёгкий и крепкий сон и прекрасное самочувствие при пробуждении.

4. После 21.00 создайте спокойную обстановку в доме. Желательно выключить телевизор, компьютер, отложить все дела. Подготовьтесь ко сну: проветрите комнату, в которой спите. Температура спального помещения должна быть прохладной, но комфортной, около 18–20 °C. Примите тёплый душ или хвойную ванну. За час до сна можно выпить стакан тёплого молока или ромашковый чай, настой из мелиссы, мяты. Если позволяют погодные условия, то неспешная прогулка на свежем воздухе в течение 20–30 минут тоже будет способствовать качественному сну.

5. Обогатите свой рацион продуктами, содержащими магний и витамины группы В. Постоянное нервное напряжение, трудность с расслаблением, скорее всего, свидетельствуют, что организму не хватает этих веществ. Почаще употребляйте яркие овощи и фрукты, зелень, орехи, оливковое масло, рыбу, кисломолочные продукты.

Они богаты не только минералами и витаминами, но и полиненасыщенными жирными кислотами Омега-3, а также ликопином, лецитином, триптофаном, которые являются природными антидепрессантами и нормализуют работу нервной системы. Два раза в год принимайте витаминно-минеральные комплексы для обогащения своего рациона питания.

6. Обратите особое внимание на устройство спального места. Желательно иметь ортопедическое основание и ортопедическую подушку (особенно, если есть проблемы с позвоночником и суставами). Это позволит в течение ночи эффективно устранить мышечное напряжение и даст ощущение бодрости утром.

7. Ужинайте за 3–4 часа до сна (не позже 19.00) и очень легко. Желательно, чтобы это были овощи (тушёные или в салате) и белок (рыба, куриная грудка, возможно нежирный творог или кефир, натуральный йогурт). Избегайте копчёного, жареного, солёного на ужин и употребления кофе после 18.00. Эти продукты вызывают возбуждение нервной системы, дают нагрузку на органы пищеварения и сердечно-сосудистую систему. Обильный ужин приведёт к трудностям засыпания, беспокойному сну, повышению артериального давления. Кроме того, повысит риск развития ожирения и сахарного диабета 2-го типа.

8. Откажитесь от употребления алкоголя, особенно крепкого, в вечернее время. Алкоголь первоначально оказывает возбуждающее действие на нервную систему и мешает нормально заснуть, а к утру развивается тормозящий эффект, возникают проблемы с подъёмом и сонливость в течение дня.

9. Скажите табаку «нет». Курение, особенно интенсивное и во вторую половину дня, провоцирует перевозбуждение нервной системы и ухудшает сон. Если не можете сами отказаться от этой пагубной привычки, обратитесь за помощью в кабинет по отказу от курения Ярославской областной клинической больницы (тел. (4852) 58-97-21) или по телефону федеральной линии помощи курящим гражданам (тел. 8-800-200-0-200).

10. Сформируйте привычку 2–3 раза в неделю заниматься каким-либо видом физической активности: аэробикой, танцами, фитнесом, бегом, подвижными играми, плаванием и др. Это позволит снизить уровень стресса и будет способствовать нормализации сна. Заканчивайте тренировки за 2–3 часа до сна. В вечернее время отдавайте предпочтение упражнениям на растяжку в медленном темпе (йога, пилатес).

11. Обучайтесь различным методикам релаксации, таким как аутогенная тренировка, практика медитации, визуализации, музыко- и ароматерапия – и применяйте их. Выработайте свой алгоритм подготовки ко сну. Попробуйте освоить простое упражнение, уже лёжа в постели: с максимальным усилием напрягите все мышцы тела, зажмурьте глаза, потом расслабьтесь. Повторите несколько раз, очень чётко контролируя, все ли мышцы расслабляются (обратите особое внимание на мышцы лица).

12. Если страдаете ожирением, предпримите действия для снижения избыточного веса. Люди с ожирением часто страдают синдромом ночного апноэ (задержка дыхания во сне), что вызывает гипоксию (кислородное голодание) мозга и повышает риск инсульта, а также даёт ощущение усталости при пробуждении, провоцирует головные боли, дневную сонливость и повышение артериального давления. Правильное питание и физическая активность помогут избавиться от лишнего веса.

13. Если нарушение сна связано с тревогой, депрессией или сильным эмоциональным стрессом, следует обраться за помощью к врачу-психотерапевту. Может понадобиться не только консультация, но и медикаментозная терапия. Не занимайтесь самолечением! Следуйте назначениям специалиста и соблюдайте рекомендуемые дозы и режим приёма лекарственных препаратов. Обычно после курса лечения сон и настроение нормализуются.

**Таблица ценности сна по часам**

|  |  |
| --- | --- |
| Время | Ценность сна за 1 час |
| с 19.00. до 20.00. | 7 часов |
| с 20.00. до 21.00. | 6 часов |
| с 21.00. до 22.00. | 5 часов |
| с 22.00. до 23.00. | 4 часа |
| с 23.00. до 24.00. | 3 часа |
| с 0.00. до 1.00. | 2 часа |
| с 1.00. до 2.00. | 1 час |
| с 2.00. до 3.00. | 30 мин. |
| с 3.00. до 4.00. | 15 мин. |
| с 4.00. до 5.00. | 7 мин. |
| с 5.00. до 6.00. | 1 мин. |

Т. А. Селезнева, врач ОЦМП