Автор: admin
14.09.2013 14:31 -

Зачем вообще нам нужно спать, во сколько лечь, во сколько встать?

Джером К. Джером как-то заметил: «Меня возмущает, что драгоценные часы нашей жизни, эти чудесные мгновения, которые никогда уже не вернутся, бесцельно тратятся на сон». Я позволю себе не согласиться с известным писателем. Во время сна у человека отдыхает мозг, душа и тело и происходит энергетическая подзарядка всего организма. Кроме того, многие люди видят сны, которые, порой, бывают более захватывающими, чем самые крутые боевики. Давайте совершим путешествие в таинственную страну сна.

Сколько времени требуется человеку для сна

Ученые все больше склоняются к тому, что продолжительность сна строго индивидуальна и предопределена генетически. Каким образом ее можно определить для вас лично? Когда будете в отпуске и вам не надо будет вскакивать по утрам, чтобы бежать на работу, на второй-третьей неделе понаблюдайте, сколько вы проспали и было ли этого достаточно для полноценного отдыха. Это и будет ваше индивидуальное время, которое вам необходимо для сна. Я поставила над собой такой эксперимент. Оказалось, что для полного отдыха я должна спать 9 часов. Большинство людей спит 7-8 часов.

Когда идти в койку

Наши внутренние биологические часы связаны с продолжительностью светового дня. Когда солнышко клонится к закату и света становится меньше, в нашем организме начинает более активно синтезироваться гормон мелатонин – регулятор суточных ритмов. Он «дает сигнал» нашим органам: пора, например, снизить активность пищеварительной системы и дать отдых сердцу. По-хорошему, чтобы не идти против наших биологических часов, нужно спать ночью, а не днем.

Люди отправляются спать в разное время. Оптимально это должно быть с 10 часов вечера до полуночи. Максимальная концентрация мелатонина в крови наблюдается с 12 часов ночи до 4 утра. Наш сон заканчивается на рассвете. Свет блокирует синтез мелатонина в организме и «будит» нас. Если организм не успел восстановиться из-за того, что кто-то поздно лег спать, то пользы от такого сна будет немного.

Некоторые люди сдвигают засыпание в надежде встать пораньше. Они намеренно сокращают продолжительность сна в надежде превратиться из «совы» в «жаворонка». Этого делать не следует, поскольку человек должен спать определенное число часов в

сутки. Нарушение биологического ритма может привести к непредсказуемым последствиям. А сон менее 5 часов или бессонница могут стать причиной многих заболеваний.

Что происходит в организме, когда мы спим

Когда человек спит, то кажется, что он находится в состоянии полного покоя. Это не совсем так. Как многим известно, сон состоит из двух фаз: быстрой и медленной. Быстрая фаза наступает через час-полтора после засыпания. На ее наличие указывают движения глазных яблок, которые идентичны телодвижениям спящего, которые он совершает во сне. Медленная фаза «не богата» событиями, и чаще всего ее можно определить по громкому и заливистому храпу спящего. Медленная и быстрая фаза в общей сложности длятся полтора часа. За время сна человек проходит от 4 до 6 таких циклов. Во время медленной фазы происходит физическое восстановление организма, а во время быстрого сна идет психическое восстановление и перерабатывается разнообразная информация.

Во время сна в организме происходит множество важных биохимических процессов. Во-первых, происходит **активный синтез АТФ** (аденозинтрифосфата), известного как универсальный источник энергии для всех процессов, протекающих в живых системах. Таким образом наш организм во время сна запасается энергией.

Во-вторых, синтезируется до **75% гормона роста** (соматотропина). Во время сна происходит активный рост молодого организма. Этот же гормон способствует синтезу белка, замедляет его распад, помогает сжиганию жира и увеличивает массу мышечной ткани. Соматотропин принимает также заметное участие в регуляции углеводного обмена.

В-третьих, во время сна происходит **синтез тестостерона**, который отвечает за половое развитие человека. И, наконец, за 7-8 часов происходит
самоочищение клеток и межклеточных жидкостей организма от продуктов обмена.

Как долго человек может не спать

Точно ответить на этот вопрос до сих пор не могут даже ученые. Несколько лет назад был проведен интересный эксперимент. В течение двух недель нескольким молодым людям постепенно уменьшали сон с 8 до 4 часов в сутки. Оказалось, что у всех к концу наблюдений резко повысилось давление, были отмечены нарушения психики, в крови было повышенное содержание сахара – первая ступень к диабету.

Ученые полагают, что человек может погибнуть через 5 суток, если ему не будут давать спать. Однако действительность преподносит сюрпризы. Например, американец Р. Мак Дональдс не спал 19 суток. Его рекорд был зафиксирован в книге рекордов Гиннесса.

Еще один пример. Во время Первой мировой войны венгерский солдат П. Керн был ранен в лобную долю мозга. Врачи его вылечили, но Пауль перестал спать. Медики решили, что дни его сочтены. Однако Керн чувствовал себя вполне прилично и прожил много лет после ранения.

И еще одна удивительная история. Она произошла с нашим бывшим соотечественником Яковом Циперовичем, который сейчас живет в Германии. После тяжелейшего отравления этот человек пережил клиническую смерть, затем неделю находился в коматозном состоянии. Когда он очнулся, то обнаружил, что не может больше спать. Это еще полбеды, для него было невозможно даже прилечь! Так в состоянии полной бессонницы он прожил более 16 лет.

Никакая медицина не смогла объяснить этот феномен. Позже Яков начал заниматься йогой. Через какое-то время он мог провести пару часов в горизонтальном положении и немного отдохнуть. Но что самое удивительное, за прошедшие с момента отравления 20 лет он нисколько внешне не изменился. Ему сейчас далеко за пятьдесят, но выглядит он на 25 лет максимум. Это еще одна загадка, разгадать которую наука пока не в состоянии.

Сон должен быть полноценным

Чтобы хорошо отдохнуть во время сна и после пробуждения почувствовать прилив энергии, необходимо придерживаться следующих правил.

Не употребляйте на ночь тяжелой жирной пищи, не пейте кофе, не курите и не пейте горячительные напитки. Плотный ужин хорошо закончить за 3-4 часа до сна. Однако если перед сном вы почувствовали, что голодны, то легкий перекус не возбраняется. Лучше что-нибудь взять в рот, нежели пару часов ворочаться в постели и мучиться от голода. Что можно скушать? Например, кусочек сыра, или выпить стакан молока. Эти продукты способствуют синтезу мелатонина. Почему нельзя на ночь употреблять алкоголь? Известно, что даже небольшая доза алкоголя способствует быстрому засыпанию. Но когда процесс его утилизации организмом заканчивается, человек просыпается и больше уснуть не может.

Перед сном полезно совершить прогулку на свежем воздухе. Насыщение тканей и органов нашего организма кислородом – лучшее средство для хорошего сна.

За полчаса до сна лучше оторваться от телевизора или компьютера и дать отдых своим глазам и мозгу.

Проветрите комнату перед сном. Свежий воздух – залог здоровья!

Купите для сна удобный матрас и подушки. Сейчас продаются великое множество товаров для сна с «памятью».

Спите столько времени, чтобы почувствовать себя отдохнувшим, здоровым и готовым к новым трудовым подвигам.

И самое главное, отходя ко сну, забудьте обо всех неприятностях и проблемах, постарайтесь освободиться от грустных мыслей. Пусть ваш мозг, душа и тело отдыхают в комфорте и благости, в удобной постели, в прохладной темной комнате.

Желаю вам приятных сновидений!

Автор - **Рита Розова**
Источник