Автор: admin
22.06.2011 15:40 -

Сколько часов сна нам необходимо?

Любой из нас хотя бы раз в жизни не высыпался. И точно так же, хотя бы раз в жизни, после долгого сна в выходные мы чувствовали себя разбитыми и уставшими. Вроде бы и легли вчера не поздно, и спали долго, а с утра нет прилива сил, бодрости и жизнерадостности. Так сколько же надо спать, чтобы утром чувствовать себя свежим и быть готовым к активной деятельности днем?

Во время ночного сна наше физическое тело отдыхает и накапливает силы для нового дня. Отдыхают не только такие органы нашего тела, как сердце, мозг, позвоночник и ноги, но и, если можно так выразиться, наше «тонкое тело». Это наша умственная и эмоциональная составляющая. Согласитесь, что иногда при умственной или эмоциональной нагрузке устаешь больше, чем при физической.

Сон является физиологическим явлением, которое играет важную роль в процессе восполнения энергии нашим организмом. Недостаточное количество сна, равно как и избыточное, может привести к тому, что наше физическое здоровье пошатнется. Но в первую очередь проблемы со сном скажутся на нашем психическом здоровье. Наверняка все знают, что одним из видов пыток и психологического давления на человека является лишение его возможности отдохнуть, а именно – возможности спать.

Для каждого человека необходимое количество часов ночного сна индивидуально. Есть много показателей, от которых зависит эта цифра. Среди них – возраст, состояние здоровья и даже пол. И что же делать, как узнать, сколько часов надо спать конкретному человеку?

Давайте попробуем высчитать эту цифру при помощи общих рекомендаций. Разумеется, количество часов сна, выведенное таким способом, нужно будет проверить на практике.

Младенцы, как вы знаете, проводят во сне почти 20 часов. И их сон ничем не должен ограничиваться. Дети постарше должны спать примерно 10-12 часов, причем это количество, как правило, разбивается на несколько частей: большая часть сна приходится на ночь, а несколько часов – на один или два тихих «часа» днем. Подросткам необходимо 8-10 часов сна. Причем, для них уже лучше, если все эти часы

приходятся на ночное время. Большинству взрослых людей достаточно 5-8 часов ночного сна. Что касается пожилых людей, то им иногда и вовсе бывает достаточно нескольких часов.

Как мы видим, это среднестатистические данные, рассчитанные на здорового среднестатистического человека. Интересна закономерность: с возрастом человеку необходимо все меньше и меньше часов сна.

Далее еще некоторые факторы, которые надо принять во внимание. Если вы испытываете большие физические нагрузки днем, то вы нуждаетесь в более продолжительном сне. То же самое касается и серьезных умственных и эмоциональных нагрузок. Кроме того, из-за физических особенностей организма, женщинам необходимо немного больше сна, чем мужчинам. Забавно, не правда ли? Но это факт. Возможно, это связано еще и с тем, что женщины более эмоциональны и за день накапливают множество переживаний.

Что ж, подведем итоги. Когда утро для вас радостно и вы чувствуете прилив новых сил – знайте, вы спали столько, сколько нужно вашему организму. Если же напротив, вы раздражительны, ленивы, не хотите больше спать, но и вставать тоже не хочется, то значит, вы злоупотребили «объятиями Морфея». Ну и, наконец, если вам просто хочется спать и вы не можете встать, значит вам явно не хватило часов ночного отдыха.

В двух последних случаях нужно выявить необходимое именно вам количество сна. Для этого в первом случае сокращайте сон каждый день на 15 минут, а во втором случае – увеличивайте его продолжительность на 15 минут. Так вы сможете определить, сколько часиков заветного сна будут вам идти на пользу.

Однако имейте в виду, что болезнь, не свойственные вам физические, эмоциональные и психологические нагрузки могут скорректировать ваши потребности в сне.

Автор - **Ольга Костина**
Источник