



## Здоровый сон

Всем известно, что сон является источником хорошего самочувствия и настроения. Недаром многие известные люди считают сон лучшим лекарством, а некоторые женщины уверены в том, что сон является источником красоты. Сон — жизненно важное состояние мозговой деятельности, поэтому важен именно здоровый, крепкий сон. Мало проку в том, если вы спите тревожно: мозг не расслабляется, наутро вы чувствуете себя усталым, как будто совсем не отдыхали ночью. Многие люди жалуются на бессонницу, горстями пьют снотворное. Уснуть, конечно, можно, однако сон становится беспокойным, а потом и таблетки перестают действовать.

Нарушения сна широко распространены: доказано, что больше трети людей страдают бессонницей или другими расстройствами сна, мешающими ночному отдыху и восстановлению работоспособности. Без восстанавливающего ночного отдыха резко уменьшается возможность продуктивной работы днем. Неполюценный сон — важный фактор, отрицательно влияющий на здоровье, особенно в наше время, когда люди подвержены стрессам.

Можно позавидовать людям, для которых сон не представляет никаких проблем! Они ложатся спать, когда им хочется, просыпаются свежими, бодрыми, отдохнувшими, не 'клюют носом' в течение дня. Они засыпают везде и всегда, находясь дома или в командировке. Они могут позволить себе кофе после ужина. К сожалению, у некоторых все иначе! И таких людей очень много. Если вы страдаете бессонницей хотя бы время от времени, не исключено, что она может перерасти в ежевечернюю проблему. Чтобы ваши бессонные ночи остались в прошлом, приведем советы, направленные на закрепление здоровых привычек, связанных со сном. Эти привычки могут по-настоящему помочь улучшить сон, избавиться от бессонницы, добиться здорового сна без промежуточных пробуждений.

Медики считают, что взрослому человеку необходимо для сна 7—8 часов, чтобы отдохнуть и не спать на работе в течение дня. Некоторые, однако, умудряются спать каких-то 4—5 часов и при этом чувствовать себя бодрыми и жизнерадостными весь день. Другим же и десяти часов мало, чтобы выспаться. Проще говоря, сколько часов сна необходимо лично вам, чтобы выспаться и чувствовать себя наутро

бодрым и отдохнувшим, столько и спите. Попытки спать больше, чем требует ваш организм, приводят к метанию в постели и плохому самочувствию весь день.

Зачем же человеку сон? Не обидно ли терять на него более трети жизни? Ответить на этот вопрос будет проще, если мы поймем, что влечет за собой недостаток сна. Представьте, что вы не выспались вчера, сегодня уснули перед рассветом. Следующий день вы еще можете чувствовать себя нормально, однако, если ваш 'недосып' станет регулярным, вы будете постоянно нервным, раздражительным, а к вечеру в прямом смысле упадете от усталости.

Трудности в принятии важных решений, апатия, рассеянность — все это признаки 'коротких ночей'. Иногда эти признаки ошибочно принимают за симптомы какого-нибудь заболевания, не понимая, что причина кроется в обыкновенном недосыпании. Некоторые даже утверждают, что если одну ночь не поспать, то продолжительность жизни сократится на 5 дней. Кто знает, может быть, в этом есть доля правды?

Человек переносит недосыпание гораздо тяжелее, чем голод. Люди, над которыми проводили эксперимент, выдерживали без сна до четырех суток. Большинство же так долго не выдерживает. Они или непроизвольно засыпают, или же у них во время работы наблюдаются кратковременные сны и дремота, что для окружающих даже незаметно.

Мы дадим вам несколько простых советов, следуя которым вы сможете нормализовать свой сон, сделать его здоровым. Во сколько лучше всего ложиться спать? Здесь ученые единогласны во мнении: до 24 часов, приблизительно между 22 и 23 часами. Некоторые специалисты, правда, советуют: когда захотите спать, тогда и ложитесь. Это, конечно, здорово, однако есть здесь и другая сторона: вы можете лечь в 20 или даже в 19 часов, а потом проснуться в 2 часа ночи и мучиться от бессонницы.

С 21 часа мозг начинает вырабатывать гормон сна — серотонин. Температура тела постепенно снижается. Время самое благоприятное для отдыха и подготовки ко сну. Мы рекомендуем ложиться спать между 22 и 23 часами: в это время организм расслаблен, нервная система отдыхает, уснуть можно легко.

Советуем прекратить умственную и физическую работу к этому

времени. Если вы займетесь физическими упражнениями перед тем, как лечь в постель, ваш организм будет перевозбужден. В главе, посвященной физкультуре, мы указывали, когда ею лучше заняться, в конце дня или ранним вечером. Но не отказывайтесь от упражнений совсем из-за боязни, что не уснете ночью — своевременно выполненные, они определенным образом помогают спать лучше.

Если в кровати вы привыкли читать, смотреть телевизор, болтать по телефону — советуем отказаться от этих привычек. Спальня должна стать для вас обителью сна, она должна настраивать вас на расслабление и сонный лад.

Занятия любовью перед сном помогает снять напряжение, обычно после него люди быстро засыпают и крепко спят. Единственное необходимое условие — сексуальное удовлетворение. Если у вас нет уверенности в своих сексуальных возможностях или возможностях вашего партнера, это может помешать уснуть. В этом случае попробуйте поговорить с партнером на эту тему. Возможно потребуется помощь сексопатолога.

Огромное значение имеет правильный выбор ложа. Какой должна быть постель, на которой вы спите? Советуем прислушаться к мнению хирургов-ортопедов. Они считают, что она должна быть достаточно жесткой: никаких перин, мягких матрасов и огромных подушек, иначе вы рискуете заработать искривление позвоночника, сколиоз в самое ближайшее время.

Очень хорошо, если на вашей кровати лежит тонкий матрас и небольшая подушка (врачи советуют сворачивать ее валиком). Высокая подушка приводит к образованию морщин на шее и подбородке. В идеале ваша шея должна быть на одном уровне с телом, а не изгибаться. Голова должна находиться на прямой линии, продолжающей тело.

Спать на боку полезно для спины, а кроме того, в этом положении уменьшается вероятность храпа. Издавна считалось, что лучше всего, когда кровать стоит изголовьем на восток — сторону, откуда встает солнце: заснуть можно легко, сон будет спокойным, а сновидения самыми яркими и приятными. Может, стоит прислушаться к этому?

Прежде чем лечь в постель, советуем вам прекратить шум в спальне. Звуки, даже тихие, мешают вам быстро уснуть. Если вам не дает уснуть храп супруга, ложитесь спать на 15—20 минут раньше него.

Попросите храпуна перевернуться набок. Если это не помогает, используйте беруши — затычки для ушей.

Уберите из спальни шумные механические часы и поверните циферблат светящихся электронных часов, чтобы не следить за отсчетом времени.

Теперь поговорим о том, как подготовиться ко сну. Начнем с того, что последний прием пищи должен быть за 2—3 часа до сна. Все, что вы съедите позже 21 часа, останется непереваренным в желудке до утра, отравляя его нежную слизистую. Если все-таки ужин выпадает на позднее время, постарайтесь, чтобы он был не слишком обильным и калорийным. Помните, что булочка или пирожное перед сном может также неблагоприятно отразиться на вашей фигуре. На ужин лучше всего есть легкую углеводную пищу — (овсяную кашу, тосты с маслом или повидлом), сыр, мясо животных и птицы, рыбу, бобовые, яйца, зеленые овощи.

Что касается алкоголя и кофеина, то чем меньше вы их пьете, тем лучше. Алкоголь сначала навеивает сон, но через несколько часов, когда его действие ослабевает, он может способствовать пробуждению. Избегайте также употребления напитков, содержащих кофеин, во второй половине дня. Кофеин присутствует не только в кофе, но и в чае, шоколаде, кока-коле, во многих обезболивающих лекарствах. Некоторые, правда, говорят, что кофе или крепкий чай действует на них как хорошее снотворное.

Однако гораздо полезнее перед сном выпить успокаивающего чая с травами. Подойдут ромашка, мята, хмель, валериана, Melissa. Издавна считается, что стакан теплого молока с растворенной в нем 1 ст. л. меда помогает уснуть лучше всякого снотворного. Поговорим теперь о водных процедурах перед сном. Очень хорошо, перед тем как лечь спать, принять теплый душ, а если есть возможность, то и теплую ванну. Полезно добавить туда ароматизированную соль или настой крапивы или полыни. Непременное условие: вода должна быть теплой или приятно горячей. Прохладный душ лучше принимать утром, чтобы быстрее взбодриться. Если перед вашим домом есть парк или аллея — не откажите себе в удовольствии прогуляться перед сном, подышать свежим воздухом: быстрее уснете.

Комната, в которой вы спите, должна быть хорошо проветрена. Летом окно спальни лучше оставить открытым на всю ночь. Вам должно быть ни холодно, ни жарко ночью. Лучше всего спиться при температуре +

18—20°C.

Некоторые прекрасно засыпают под тихую приятную музыку. Попробуйте негромко включить магнитофон или радио с любимыми мелодиями, или записи со звуками морского прибоя или шумящего леса.

Как вы привыкли засыпать? Одетым или раздетым? Спите так, как вам удобно: нравится, наденьте пижаму, ночную рубашку. Неудобно спать одетым, разденьтесь.

Итак, вы уже облачились в любимую пижаму и готовитесь уснуть. Если вы выполнили все наши нехитрые советы, то вам не придется долго лежать без сна. Если все-таки вам не удастся уснуть, попробуйте сделать следующее: лягте на спину, максимально расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

Отрешитесь от всех ваших проблем, от неприятных эмоций, накопившихся за день. Теперь прочувствуйте все свое тело: от пальцев ног до кончика носа. Представьте, что вы как бы висите над своим телом и видите себя сверху. Про себя можно повторять примерно следующее: 'Я совершенно спокоен, мое сердце бьется ровно, я чувствую свое тело, я хочу спать, мои веки тяжелеют...' и т. д. Затем попытайтесь воспроизвести в памяти какое-нибудь приятное радостное событие: день рождения, свадьбу, интересную поездку. Постарайтесь припомнить все с самого начала и в мельчайших подробностях, но самое главное — постарайтесь припомнить то чувство радости, которое вы тогда испытали.

Еще большего эффекта можно достичь с помощью самовнушения, если не только вспоминать приятные вещи, но и повторять в мыслях или шепотом: 'У меня все идет хорошо...', 'У меня хорошее здоровье, крепкая семья...'. В общем, что именно говорить, — это ваше дело. Главное, чтобы в этих пожеланиях-утверждениях не встречалось частицы 'не'. Не говорите себе 'Я не буду болеть', а говорите 'Я совершенно здоров'.