

Важен ли сон?

Сон – неотъемлемая часть в жизни каждого человека, но к сожалению не все дети и даже порой взрослые осознают на сколько важен сон. Для начала мы с вами узнаем, что такое сон? Важен ли сон на самом деле и если да, то чем?

Сон – это физиологическая потребность человека, точно такая же, как голод или жажда. Если лишить человека сна, то в конце концов он погибнет. В древности люди считали сон подобием смерти – ведь когда человек ложился в постель, закрывал глаза, его дыхание становилось реже и снижалась реакция на внешние раздражители. Недаром в древнегреческой мифологии бог сна Гипнос и бог смерти Танатос были братьями-близнецами. Тысячелетиями люди думали, что основная функция сна – отдых. Однако, с изобретением в 1928 году электроэнцефалографа – прибора, позволяющего зафиксировать электрическую активность головного мозга, и открытием в 1953 году фазы сна с быстрыми движениями глаз, ученые поняли, что сон – это не монотонное состояние, а активный процесс со множеством функций.

Во время сна организм восстанавливает энергию, ремонтирует поврежденные клетки и ткани, повышает иммунитет. Здоровый сон позволяет достичь полноценного восстановления после физической активности и повышает общую работоспособность организма. Особенно это важно для спортсменов и людей с активным образом жизни. Даже после одной бессонной ночи, которая случалась в жизни практически у каждого человека, появляется усталость, снижается концентрация внимания, возникают трудности со сложной деятельностью. Если не спать 2-3 ночи, то нарушается координация движений и фокусировка зрения. В дальнейшем появляется раздражительность, замедление движений, нечеткость речи, галлюцинации, странности в поведении. Человек не может поддерживать беседу, становится безразличен к окружающему миру, возникают трудности в совершении простейших бытовых навыков... Все это лишь подтверждает, что качественный сон крайне необходим нашему организму.

Звуковое, световое (уличное освещение, экраны различных электронных устройств: телефонов, ноутбуков, планшетов и мониторы обычных компьютеров) и информационное (в первую очередь, Интернет) «загрязнение» способствует сокращению продолжительности сна. Желание быть всегда «онлайн», следить за новостями в мире, существенно подрывают психику человека, потому что наш мозг не адаптирован к переработке такого огромного количества информации, порой довольно противоречивой.

Человек становится тревожным и возникают трудности с качественным сном – чаще всего это проблемы с засыпанием или частые ночные пробуждения. Сон человека становится поверхностным и не освежающим. Это, в свою очередь, еще больше усиливает нехватку сна, и в конце концов проявляются те же симптомы, что и у людей, не спавших подряд двое-трое суток.

В глубоких стадиях сна в нашем организме вырабатывается гормон роста – соматотропин, который запускает программу комплексного обновления организма и регулирует обмен веществ. Поэтому при недостатке сна возрастает риск развития сахарного диабета, гипертонической болезни, ожирения, а также усиливается тяжесть хронических возрастных заболеваний. Недаром, когда человек болеет, ему постоянно хочется спать – так организм «обновляет» себя.

Недостаток сна снижает сопротивляемость болезням. Во время сна вырабатываются нейромедиаторы – специальные химические вещества, которые наподобие дирижера заставляют наш организм работать слаженно, как часы. Поэтому иммунная система очень нуждается во сне. Люди, которые хорошо спят – меньше болеют.

Как мы поняли, сон это очень важно, без сна мы элементарно не можем радоваться мелочам и быть здоровым ментально и физически.



Сейчас большинство детей и взрослых не соблюдают режим сна и спят очень мало.
Спите больше, умейте отдыхать!!!