

# ПСИХОЛОГ

В организме нет механизма, способного отражать атаки недосыпания

## Много сна вредит здоровью

Больше спать – не значит лучше, самый оптимальный вариант для здоровья – спать от семи до восьми часов. У тех, кто спит более восьми часов, были выявлены точно такие же когнитивные нарушения, как у тех, кто спал менее семи часов.

## Плохой сон

Приводит к появлению опасных расстройств памяти, внимания, координации, нарушению эмоциональных процессов, нередко приводит к суицидальным попыткам, порождает различные патологии психики.

## Лечение бессонницы

Важно выяснить причины и условия возникновения нарушений сна и устранить их.

Лечение при помощи снотворных препаратов назначается вместе с оптимизацией распорядка сна и его гигиеной.



## Сон и его влияние на наше тело

1. Недостаток сна напрямую связан с ожирением. Без достаточного отдыха в организме в избытке вырабатывается грелин, «гормон голода», который заставляет человека есть больше, чем нужно. После недосыпания запускаются два механизма метаболических реакций, ответственных за ожирение и негативное влияние на биологический обмен в тканях организма. Ученые уверены, что эти механизмы ответственны за развитие диабета II типа и дегенерацию мышц.
2. Последние исследования установили, что беспокойный сон может стать причиной возникновения болезни Альцгеймера. При нарушении сна в нервной ткани накапливаются два токсичных белковых комплекса, которые часто встречаются при нейродегенеративных заболеваниях.
3. На протяжении 24 часов меняется уровень белка в крови людей, в зависимости от того, в какое время они спят и едят. При бессонной ночи нарушается



## Гигиена сна

1. Режим. Ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время. Не важно, это выходной или рабочий день.
2. Не спите днём. Длительный дневной сон нарушает суточные ритмы.
3. Гуляйте перед сном.
4. Затемняйте комнату перед сном. Приблизительно за 2 часа до сна мозг начинает вырабатывать мелатонин – гормон, отвечающий за переключение между сном и бодростью.
5. Ужинайте углеводами. Они повышают выработку инсулина, а тот, в свою очередь, способствует засыпанию.
6. Обеспечьте полную тишину. Шум мешает заснуть и снижает качество сна.
7. Легче уснуть в прохладной комнате, так как Ваш организм должен понизить температуру тела на 1 градус.
8. Тёплые носки облегчат процесс засыпания.
9. Не пейте кофе после обеда.
10. Завтракайте после пробуждения. Тело будет просыпаться от перемены освещения, температуры и от голода. Завтрак активизирует работу организма.

привычный белковый состав крови и развиваются в организме аутоиммунные заболевания и бактериальные инфекции.

4. В организме у нас есть клетки, функция которых уничтожать раковые клетки. Эта армия смелых бойцов выходит на борьбу в определенное время сна. При недосыпании мы на них не можем полагаться.

5. Сон – защитное приспособление организма, охраняющее его от чрезмерных раздражений. Сон даёт возможность восстановить работоспособность.

## Сон и его влияние на наш мозг

1. Сон необходим после изучения информации.

Во время сна организм "переписывает" сведения из кратковременной памяти в долговременную.

2. Сон необходим перед обучением, чтобы подготовить мозг, подобно сухой губке, к поглощению информации.

3. Гипоталамус – «почтовый ящик» вашего мозга. Он получает информацию и хранит её. Доказано, что недостаток сна запечатывает «почтовый ящик» мозга и «файлы» просто от него отскакивают. Человек теряет способность к запоминанию.

4. Есть фаза сна, ответственная за очищение мозга от негативно влияющих на него бета-амилоидов и тау-белков. Медленный сон является наиболее эффективным для очистки мозга от накопленных за день токсинов.

