

СОН

Почему он так важен, сколько нужно спать и как правильно это делать?



Сон занимает треть нашей жизни. Если вы проживёте 90 лет, 30 из них вы проспите. Немало, правда? Это состояние является предметом исследований множества учёных по всему миру (неврологов, психологов, антропологов, социологов). Всем интересно, сколько нужно спать? Как сон влияет на продуктивность? Что делать, если не можешь заснуть?

Сон — это особое состояние сознания, а также естественный физиологический процесс, характеризующийся пониженной реакцией на окружающий мир и специфичной мозговой деятельностью.

Медленный сон

Наступает сразу после засыпания. Состоит из четырёх стадий. Общая продолжительность фазы Non-REM — около 90 минут. Дыхание спокойное, ровное, давление понижается, глаза сначала совершают медленные движения, а потом неподвижны, мозг малоактивен, тело расслаблено. Вы отдыхаете, восстанавливаете физические силы.

Быстрый сон

Следует за медленным сном и длится от 10 до 20 минут. Температура и давление повышаются, сердце бьётся чаще. Тело обездвижено, за исключением мышц, отвечающих за сердцебиение и дыхание. Под сомкнутыми веками быстрые движения совершают глазные яблоки (отсюда название — БДГ). Мозг активно работает. Вы видите сны.

Структура сна человека включает в себя две фазы: медленный сон (Non-REM) и быстрый сон (REM, или БДГ — «быстрое движение глаз»).

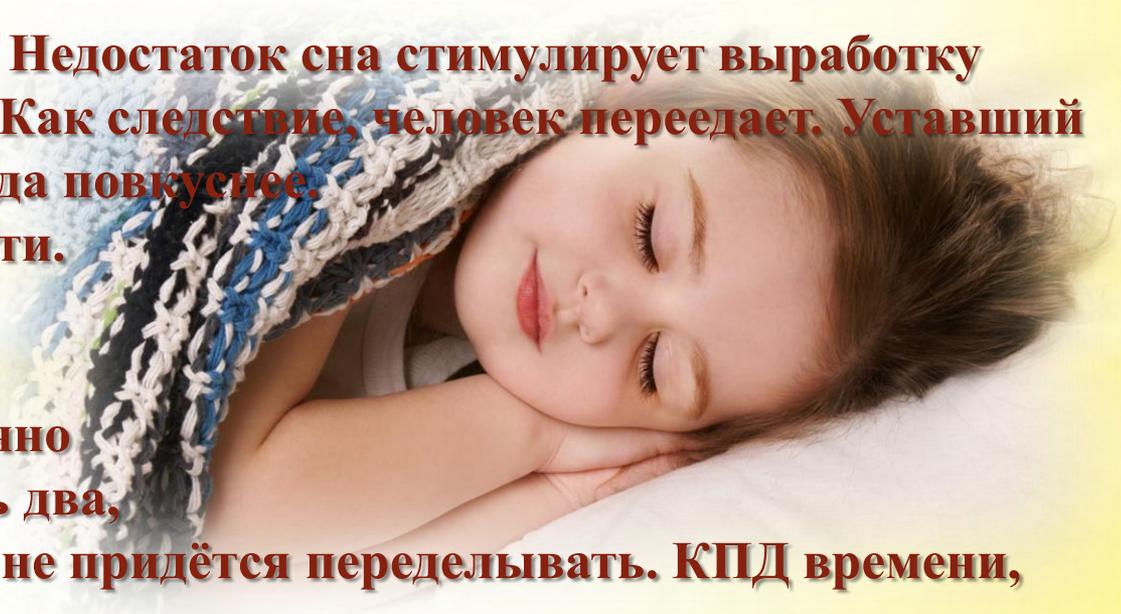
Фазы Non-REM и REM чередуются друг с другом. Сначала вы погружаетесь в медленный сон и проходите все его стадии. Это занимает порядка 90 минут. Затем наступает фаза быстрого сна. В первый раз она короткая, не больше 5 минут. Этот круг называется циклом сна. Циклы повторяются. При этом уменьшается доля медленного сна и увеличивается (до 1 часа) продолжительность быстрого. Здоровый человек обычно одновременно проходит через пять циклов сна.



Но главное, сон — это залог здоровья. Во время сна вырабатывается ряд важных гормонов, идёт регенерация тканей, восстанавливаются физические силы. Мозг тоже не бездельничает: некоторые его области становятся даже активнее, чем в период бодрствования.

Последствия недосыпания

- Ухудшение когнитивных функций (памяти, внимания, мышления), координации, речи, ориентации, контроля и других. Нередко это приводит к аварийным ситуациям на производстве и дороге. По статистике, каждое пятое ДТП происходит из-за того, что водитель заснул за рулём.
- Уязвимость иммунитета. Исследования показывают, что недостаток сна повышает риск заболеть в три раза. Во время сна иммунная система синтезирует белки цитокины. Чем больше инфекций вокруг, тем больше их требуется. Но если человек мало спит, то цитокинам вырабатываться просто некогда. Не зря говорят, что сон лечит.
- Переедание и лишний вес. Недостаток сна стимулирует выработку грелина — гормона голода. Как следствие, человек переедает. Уставший мозг требует еды побольше да повкуснее.
- Снижение продуктивности. Когда человек хочет спать, он всё делает медленно и некачественно. То, что обычно занимает час, может отнять два, три и более. И не факт, что не придётся переделывать. КПД времени, украденного у сна, стремится к нулю.



- Падение мотивации. Постоянный недостаток сна разрушает мотивацию, как грунтовые воды размывают фундамент. С каждым днём всё меньше и меньше хочется двигаться вперёд к своим целям.

- Вредные привычки и плохое настроение. Недосып — серьёзное препятствие на пути формирования полезных привычек. Зато отличный катализатор вредных: при нехватке сна человек ищет внешние стимуляторы (никотин, кофеин и так далее). Недоспавшийся человек вспыльчив, раздражителен и обижен на весь мир.

- Плохой внешний вид. Недосыпание буквально отпечатывается на лице в виде синяков и мешков под глазами. Продолжительная нехватка сна провоцирует преждевременное старение кожи.



Продолжительность сна зависит от возраста. Чем младше человек, тем больше сна ему требуется. Национальный фонд сна (National Sleep Foundation), американская некоммерческая организация с 25-летним стажем изучения этой области, даёт следующие рекомендации:

**от 0 до 3 месяцев — 14–17 часов;
от 4 до 11 месяцев — 12–15 часов;
от 1 года до 2 лет — 11–14 часов;
от 3 до 5 лет — 10–13 часов;
от 6 до 15 лет — 9–11 часов;
от 14 до 17 лет — 8–10 часов;
от 18 до 64 лет — 7–9 часов;
65 лет и более — 7–8 часов.**



Циркадные ритмы влияют также на психологическое состояние человека. В зависимости от пиков умственной активности люди делятся на два хронотипа: утренние (жаворонки) и вечерние (совы).

Жаворонки

Рано встают и рано ложатся. Подъём в 5–8 утра. Отбой обычно не позднее 10 часов вечера. Наиболее продуктивны и работоспособны до полудня. Во второй половине дня не могут решать задачи эффективно. К вечеру абсолютно вымотаны.

Совы

Поздно встают и поздно ложатся. Подъём в 9 часов утра и позже. Отбой, как правило, за полночь. Пик продуктивности приходится на послеобеденное время и вечер. Раннее пробуждение выбивает из колеи.



Жаворонки ассоциируются с трудолюбием и успехом. Кто рано встаёт... Мир будто создан для ранних пташек. Государственные учреждения, поликлиники, магазины, организации — если хочешь везде успевать, вставай раньше. Но, согласно научным исследованиям и примерам из жизни, совы не менее работоспособные и преуспевающие. К примеру, для трейдера на бирже или IT-фрилансера не так важен общепринятый график работы: у них он свой.

Порой дискуссии доходят до смешного: якобы совы общительнее и романтичнее, а жаворонки ответственнее и дружелюбнее. На деле столь субъективные качества зависят не от хронотипа, а от характера индивидуума. К тому же есть режим сна, приверженцев которого сложно однозначно причислить к жаворонкам или совам.



**ПО ХРОНОТИПУ ВЫ СОВА ИЛИ
ЖАВОРОНОК И ЛЕГКО ЛИ ВЫ
ПРОСЫПАЕТЕСЬ ЕСЛИ ВАШ
ОРГАНИЗМ СПИТ А ВАМ
НЕОБХОДИМО ВСТАВАТЬ?**



СОВЫ И ЖАВОРОНКИ

*** ОТВЕТ ВПИШИТЕ ЗДЕСЬ**