

Сновидение —

субъективное восприятие образов (зрительных, слуховых, тактильных, вкусовых и обонятельных), возникающих в сознании спящего человека (предположительно и некоторых других млекопитающих).

Наука, изучающая сон, называется сомнология, сновидения — онейрология.

Сновидения считаются связанными с фазой быстрого движения глаз (БДГ).

Эта стадия возникает примерно каждые 1,5—2 часа сна, и её продолжительность постепенно удлиняется. Она характеризуется быстрым движением глаз, стимуляцией варолиева моста, учащённым дыханием и пульсом, и временным расслаблением скелетных мышц тела. Новейшие исследования доказывают, что сновидения возникают также и во время медленного сна. Но только эти сны короче и не такие эмоциональные



Все люди способны видеть сны, но не всегда могут о них вспомнить после пробуждения. Некоторым сны вспоминаются тусклыми и обесцвеченными, другим напротив — яркими и насыщенными. Утверждение о том, что люди видят чёрно-белые сны, связано, скорее, с тем, что во сне они не воспринимают цветов вообще, в том числе чёрных и белых, а лишь образы предметов. Красочные сны обычно свойственны детям или людям с развитым воображением. Особой разновидностью снов являются осознанные сновидения, в которых человек осознаёт, что он спит, и иногда — пытается управлять сновидением.

Если за средний возраст принять 70 лет, то из них человек спит около 23 лет, из которых 8 лет видит сновидения. Остальные 15 лет сна проходят без сновидений.



Правила гигиены сна для детей и взрослых



Гигиена сна – это комплекс мероприятий, следование которым необходимо, чтобы обеспечить полноценный отдых организму. Они тесно связаны с правильным режимом дня, здоровым образом жизни, физической активностью и прочими сферами человеческой жизнедеятельности. Соблюдение рекомендаций по улучшению сна требует дисциплины и самоорганизации.

Гигиена отдыха и сна

Чтобы человек хорошо выспался, а его организм отдыхал во время сна, чтобы не мучиться бессонницей, а утром не просыпаться разбитым и с головной болью, нужно придерживаться нескольких простых правил.

Соблюдение режима. Просыпаться и ложиться спать нужно в одно и то же время. Это правило нужно соблюдать не только в будние дни, но и в выходные или в отпуске. Лучше всего отправляться спать в 23-24 часа, когда приходится пик выработки мелатонина – гормона сна. Невыполнение грозит головной болью, об этом знают не только любители поспать подольше в выходной день, но и поклонники ночного образа жизни, с трудом просыпающиеся рано утром.





**Отказ от
тонирующих
веществ.** Это кофе, черный
шоколад, энергетические и
газированные напитки, черный
чай, какао. Лучшими
напитками перед сном станут
теплое молоко с медом или
травяной чай с мятой или
ромашкой.

Сокращение потребления сигарет и алкоголя.

Не рекомендуется курить в течение четырех часов перед сном из-за тонизирующего воздействия никотина. Алкогольные напитки следует употреблять за два часа до отдыха, в противном случае они вызывают храп, нарушают нормальный сон, и организм не может полноценно отдохнуть в течение ночи.

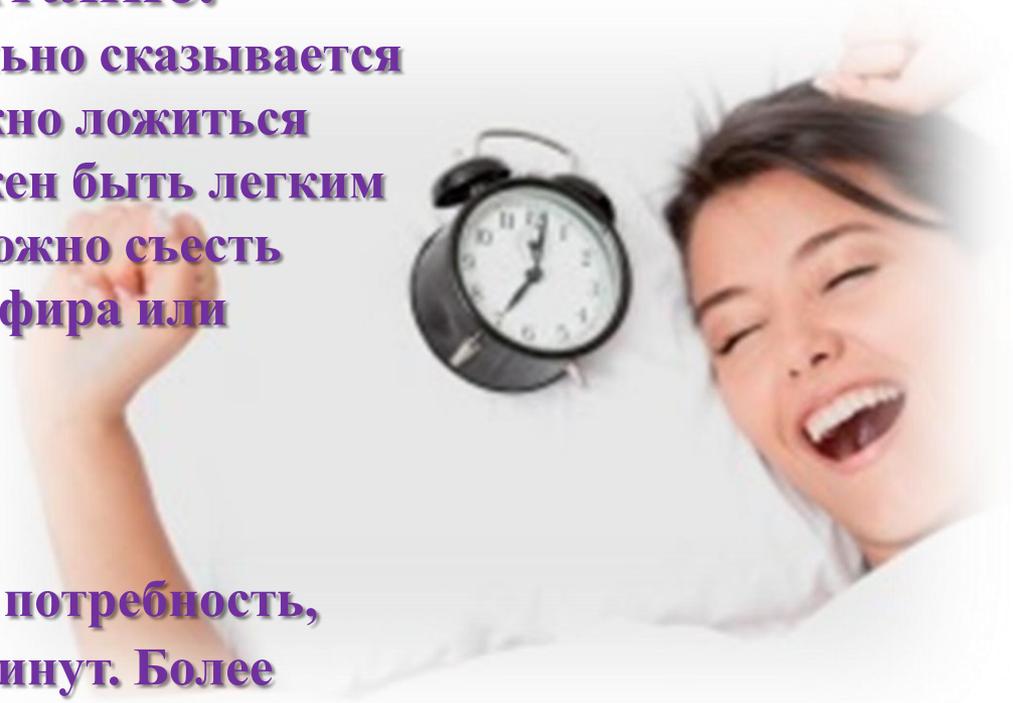
Сбалансированное питание.

Переедание на ночь отрицательно сказывается на состоянии здоровья. Не нужно ложиться спать голодным, но ужин должен быть легким и за 2-3 часа до сна. На ночь можно съесть яблоко либо выпить стакан кефира или теплого молока.

Дневной сон.

Спать днем, если есть потребность, следует не дольше 30 минут. Более длительный отдых станет причиной бессонницы вечером.

Занятия спортом или закаливание следует завершать за 3-4 часа до сна, чтобы организм успокоился и подготовился к отдыху.



Комфортное спальное место. Окна следует закрыть плотными шторами, потому что спать в темноте полезнее. В комнате должна быть комфортная температура, перед отдыхом помещение рекомендуется проветрить, чтобы обеспечить легкое засыпание и здоровый сон.

Правильная подготовка ко сну.

Вечером у человека должен быть собственный ритуал, настраивающий организм на отдых. Это может быть чтение, прослушивание музыки или звуков природы, принятие теплой ванны с расслабляющими травами, легкий массаж, ароматерапия.

Расслабление организма перед сном. Перед тем как лечь в кровать, следует расслабиться и перестать размышлять о предстоящих событиях, составлять планы на день, обдумывать и решать проблемы. Нужно отложить все заботы на следующий день, ведь беспокойность порождает бессонницу.



Если в течение получаса не получается уснуть, не стоит мучить организм. Нужно встать и найти спокойное занятие, например, почитать книгу или послушать музыку. Это поможет расслабиться и настроиться на отдых. Вернуться в кровать можно лишь тогда, когда захочется спать.



Если человек не высыпается, это говорит о том, что его организм не отдыхает за ночь. Это свидетельствует о плохой гигиене сна. В этом случае необходимо обратить внимание на свой образ жизни. Прием пищи на ночь, физические нагрузки, например, занятия спортом и вызванное ими возбужденное состояние организма, бодрствование в ночное время – все это нарушения правильного режима дня.

Стоит понимать, что недосып негативно влияет на физическое и психическое состояние человека. Из-за нехватки сил он испытывает регулярные головные боли, перепады давления, шум в ушах. Пропадает аппетит, работоспособность снижается, теряется интерес к людям и возникают трудности с общением, появляется нервозность и излишняя агрессия. Иммунная защита организма снижается, обостряются хронические болезни.



Соблюдать гигиену сна необходимо с юного возраста. Для ребенка нужно разработать памятку, ее указаниям он должен следовать каждый день. Постепенно они войдут в привычку и будут выполняться без затруднений.

Простые упражнения для расслабления и хорошего сна



Эта поза идеально подходит для тех, кто хочет провести несколько минут перед сном в тихих размышлениях.

Сядьте удобно, скрестив ноги на кровати. Сядьте так, чтобы потянуть позвоночник, расслабьте руки и сделайте три глубоких вдоха.

Старайтесь изо всех сил очистить свой ум и сосредоточиться на глубоком дыхании.

Успокоение может занять некоторое время.

Начните в положении лежа на спине, согните колени. Соедините вместе подошвы ног, и пусть ваши ноги висят по обе стороны от вас. Пусть ваши руки просто лежат по сторонам. Если вы начинаете чувствовать судороги или любое напряжение в нижней части тела, положите подушку или две под каждое колено, чтобы поднять ноги.



**Если у вас есть совет
как избавиться от
бессонницы,
поделитесь личным
опытом.**



Ответ вписать здесь.