**Основные правила здорового сна.**

Сон необходим человеку каждый день, но обычно люди заботятся только о количестве сна, а не о его качестве. Как организовать себе здоровый сон?

Ни для кого не секрет, что [**спокойный полноценный сон**](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/son-zachem-on-nam-nuzhen/)**–** это всегда залог бодрости, хорошего настроения и физического благополучия. К примеру, последние исследования американских врачей говорят о том, что женщины, которые хронически недосыпают**,** [**быстрее полнеют**](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/nedosyp-ne-dast-pohudet)**».**

### *Соблюдайте режим*

*Каким бы смешным это не казалось. Старайтесь ложиться спать на протяжении всех дней недели в одно и то же время, даже в выходные дни. Причем желательно не позднее 22 часов.*

*В будние дни это сделать легче, так как на работу большинство из нас встает примерно в одно и то же время. Но и в выходные можно привыкнуть вставать «по будильнику». Здоровая бодрость никому не мешала даже утром в субботу.*

***Вырабатывайте рефлексы***

*Запрограммируйте свой организм на сон. Например, делайте легкую гимнастику, читайте несколько страниц из толстой книги или пейте ежевечерний стакан кефира. Организм через пару недель привыкнет, что после этих действий он может расслабиться и отдыхать.*

*Перед сном полезно принять теплую ароматическую ванну или контрастный душ — он лучше всего расслабляет и настраивает на сон.*

***Главное – качество***

*«Стремитесь к качеству сна, а не к тому, чтобы подольше поспать», — замечает Хамурзова. Каждому человеку необходимо разное количество сна. Некоторые спят по 5 часов, и им этого достаточно, а некоторые чувствуют себя отдохнувшими лишь после 10 часов здорового полноценного сна. Поэтому не стремитесь поспать подольше, если больше не хочется.*

*Многим знакомо ощущение того, что они проспали слишком долго. Оно сопровождается общей разбитостью, легкой головной болью, апатией.*

*Возникают эти ощущения по причине того, что все внутренние органы уже выспались и отдохнули, они готовы к работе, а мы, продолжая спать, не даем им такой возможности. В среднем взрослому человеку для сна достаточно 7–9 часов в день, но опять-таки, время сна очень индивидуально.*

***Еда сну не товарищ***

*Плотный ужин, равно как и тонизирующие напитки — крепкий*[**чай**](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/chaj/)**,**[**кофе**](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/kofe/)*,* **апельсиновый сок***— мешают хорошему сну. Обильная, и в особенности жирная еда заставит вашу пищеварительную систему работать, в то время как мозг будет отдыхать, и это не даст вам нормально выспаться.*

*Но, с другой стороны, ложиться спать на голодный желудок тоже не совсем правильно. Перед сном желательно съесть что-нибудь легкое: нежирный кефир, овощной салат, фрукты. А вот полноценно ужинать желательно не позднее,*[**чем за 4 часа до сна**](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/diety-kotoryh-sleduet-izbegat/)**.**

***Позаботьтесь о постели***

*Если ваш матрас слишком мал, слишком высок, мягок или тверд, спать на нем вам будет некомфортно. Необходимо подобрать матрас, который обеспечит хорошую поддержку позвоночника.*

*Но самое важное — это подушка. К выбору подушки отнеситесь ответственно. Если вы спите на не подходящей подушке, то во время сна шейные позвонки находятся в неестественном для них положении, мышцы верхней части спины и шеи напряжены, кровоснабжение мозга становится замедленным и неполноценным.*

*Отсюда и возникают проблемы с головными болями с утра и с хронической усталостью на протяжении всего дня.*

***Раздевайтесь***

*Чем меньше одежды — тем лучше сон, подберите максимально комфортную одежду для сна, может даже в ущерб красоте.*

*Одежда не должна быть облегающей, не должна мешать движениям. Оптимальный вариант — из хлопка или льна. Стирайте одежду для сна не реже, чем два раза в неделю.*

***Открывайте форточки***

*В вашей спальне обязательно должен быть свежий воздух, поэтому помещение надо обязательно ежедневно проветривать или открывать форточку перед тем, как лечь спать. Оптимальная температура для сна — 22–25 градусов.*

***Сразу вставайте***

*Не стоит залеживаться в постели после того, как проснулись, даже если за окном еще совсем темно, а на часах – очень раннее утро.*

*Дело в том, что мозг с этого момента начинает активную деятельность,  и, пытаясь насильно заставить его снова заснуть, вы делаете только хуже.*

***Самое важное о сне***

*Правильный сон начинается с вечера – с проветренного помещения, не очень сытого желудка, любимой книги и теплого душа. Лучше всего спится на удобном матрасе и правильно подобранной подушке в свободной одежде из натуральных тканей.*

***БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!***

**ТФОМС РА**

**г. Майкоп, ул. Краснооктябрьская 43**

**тел. (8772) 52-75-67, (8772) 52-18-17**

**Территориальный фонд**

**обязательного медицинского страхования Республики Адыгея**

***ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА***

**г. Майкоп**