Автор: admin
27.06.2013 12:02 -

Как добиться здорового сна?

Сон всегда считался лучшим средством восстановления сил физических и душевных. Но для этого он должен отвечать необходимым требованиям.

Во-первых, очень важно установить, что сон дает ощущение отдыха. После пробуждения человек должен чувствовать себя полностью «выспавшимся». Сон должен наступать своевременно и быть согласованным с требованиями быта.

Во-вторых, сон должен быть достаточно глубоким и не нарушаться из-за шумов, являющихся «нормальными» для места, где человек спит.

В-третьих, сон должен протекать без таких неприятных ощущений, как боль, подавленность, внутреннее беспокойство, кошмарные сновидения. Однако многие люди страдают расстройствами и нарушениями сна: бессонницей, сомнамбулизмом (от латинского *somnus* – «сон» и *ambulo* – «хожу», «брожу»).

Что касается лечения нарушений сна, оно должно быть в первую очередь гигиеническим, направленным на поддержание здорового образа жизни, регулярного режима и создания наилучших условий для сна.

Для избавления от шумовых раздражителей во время сна можно использовать ушные тампоны из пенопласта. Также следует тщательно следить за состоянием воздуха в помещении, в котором вы спите. Он должен быть прохладным и свежим, не слишком сухим.

Правильная структура матраца может иметь решающее значение для устранения неприятных ощущений во время сна. Люди, склонные к всевозможным заболеваниям позвоночника, в большей степени зависят от особенностей постели и положения тела в течение ночи. Нижняя часть матраца (пружины) должна иметь среднюю степень упругости. В любом случае он не должен слишком прогибаться под действием нагрузки, а наматрасник не должен способствовать ни слишком большим потерям тепла, ни его

застою, а также конденсации потовой влаги за счет водонепроницаемого верхнего слоя настила.

Высокое или низкое положение головы и в связи с этим использование подушки следует выбирать в индивидуальном порядке. В частности, при частых головных болях, из-за которых прерывается сон, следует проверить, не объясняются ли эти боли неправильным положением головы. Во многих случаях помогает более просто высокая подушка.

К тому же, как утверждают ученые, магнитное поле Земли оказывает сильное влияние на сон и самочувствие спящего. Так, например, если голова спящего человека обращена на восток, то его сон будет глубоким и здоровым. Хуже всего, когда голова во время сна обращена на север. В этом случае, считают ученые, человек, скорее всего целый день будет чувствовать себя угнетенно и апатично. Так что специалисты предлагают брать в руки компас и проверять, где стоит ложе.

Однако после напряженного дня не стоит просто ложиться на диван, блаженно вытягивать ноги и засыпать. Сон будет беспокойный. Точно так же, как, встав утром, делают зарядку, перед сном полезно выполнить несложный комплекс упражнений на растяжение и расслабление, чтобы снять напряжение и вернуть эластичность связкам. Упражнения лучше выбирать статические, например, такие.

Встать прямо, ноги расставить пошире, руки вытянуть в стороны. Через минуту можно почувствовать, как выпрямляется уставший за день позвоночник.

Сесть на пол, вытянув ноги вместе, спина прямая. Чуть наклониться вперед, достать руками носки стоп и потянуться так полминуты.

Лежа на спине, поднять сомкнутые прямые ноги, затем оторвать от пола поясницу и спину, упираясь локтями в пол, а ладонями поддерживая поясницу.

Затем четверть часа полежать в ванне с теплой водой.

Спокойных и сладких снов вам, уважаемые читатели!

Использовались сведения из периодической печати

Автор - **Ирина Сорока**
Источник