

Как спать меньше и с пользой для здоровья?

В последнее время проблема хронического недосыпания коснулась многих. К недосыпанию приводит множество факторов: утомляемость на работе, учеба, рождение ребенка и много других факторов. Мамы маленьких детей, студенты и просто постоянно занятые люди не понаслышке знают о «хроническом недосыпе». Лицо постоянно «помято», мысли где-то в другом месте, чугунная голова. Такое состояние уж никак не способствует продуктивности в работе.

Из-за тотального недосыпа человек буквально за 3 дня приобретает облик асоциального зомби. Но если постоянная загруженность просто не дает возможности поспать 8-9 часов, как нормальному человеку, что делать? Необходимо искать способ выспаться за гораздо меньший промежуток времени.

Многими процессами в нашем организме руководит мозг, в том числе и сном. Так как сон имеет периодичность, справедливо считать, что в его основе лежит определенный цикл, а именно световой цикл «день-ночь».

Уже две ночи без сна делают ум односторонним, и мы уже не можем адекватно мыслить. Появляются такие нарушения, как сердечная аритмия, артериальная гипертензия, диабет, потеря памяти, ожирение, депрессия и много прочих неприятностей.

Сомнологи (специалисты, изучающие сон и знающие о нем очень много) утверждают, что на сегодняшний день не появилось новых методов укорачивания длительности сна без вреда здоровью. Для жизни, восстановления сил человеку достаточно 5,5 часов пребывания в царстве Морфея. Однако это вовсе не означает, что человек будет чувствовать себя бодрым и выспавшимся. А все из-за того, что сон имеет несколько фаз.

Существует сон быстрый и сон медленный. Во время фазы быстрого сна наш мозг перерабатывает информацию, накопившуюся за день. А вот фаза медленного сна служит с пользой для тела: мозг обрабатывает информацию о «неполадках» в организме. Во время медленного сна восстанавливается энергия организма, происходит рост и восстановление клеток.

Для тех, кто хочет сократить время пребывания во сне, самой главной задачей становится вычисление времени для эффективного сна. Это совсем непростое дело.

Для правильного вычисления необходимо провести своего рода эксперимент. Для начала выберите пару свободных дней, когда можно позволить организму не спать более суток.

Эксперимент начните в 00:00. С этого момента прислушивайтесь к организму и собственным ощущениям. Понять, когда ваш организм хочет спать, вы сможете без труда. У вас начнутся приступы засыпания.

Для дальнейшего анализа все изменения с вашим организмом стоит записывать. Записывайте время, когда захотелось спать, силу приступа сна оценивайте по 3-балльной шкале, записывайте длительность такого приступа.

Все это нужно продолжать до 00:00 следующего дня. На следующий день, хорошенько выспавшись, определите два самых сильных приступа сна. К примеру, первая фаза приступа с 5 до 6 утра, вторая с 16 до 17 дня. В таком случае, идеальный график сна выглядит так: с 5 до 7 часов утра, и с 16 до 17 часов вечера.

И еще стоит учитывать, что момент, когда ваш сон будет эффективным, можно и прозевать. Поэтому за два часа до «вашего» времени сна не пейте кофе и никакого Интернета!

Итак, теперь вы знаете, что существуют разные фазы сна, через которые проходит наш организм в период пребывания в царстве Морфея. Также описан эксперимент, позволяющий вам определить ваше собственное время эффективного сна. Так что спите мало и с пользой для здоровья. Приятных сновидений!

Автор - **Сергей Денисевич**

[Источник](#)