Цінність сну

«Сон - це ймовірно єдина найважливіша річ, яку ми можемо робити для турботи про здоровий стан мозку і тіла кожного дня». Mathew Walker

Наш організм змінюється з віком і сон не є виключенням. Новонароджене немовля спить 16-18 годин, з віком тривалість сну зменшується. Потреба у сні в дошкільнят становить 10-14 годин, учнів молодшої школи - 9-11 годин, учнів старшої школи - 10 годин, дорослих - 7-9 годин, осіб старшого віку - 7-8 годин.

Які часті порушення сну?

На що звертати увагу при «перших дзвіночках» порушення сну.

- Ви потребуєте від 30 до 60 хвилин і більше, щоб заснути

- Ви часто прокидаєтесь вночі

- Ви прокидаєтесь рано і не можете заснути

- Ви прокидаєтесь з відчуттям втоми

- Часті нічні пробудження, після яких важко заснути і «поверхневий сон»

- Людину може пробудити найдрібніший шум, катастрофічні сновидіння, позиви до туалету.

- Неспокій після пробудження, «розбитість», зниження працездатності зранку, денна сонливість.

В практиці нерідко зустрічається синдром зміни часового поясу. Виникає у людини в зв'язку із нічними чергуваннями, переходу на літній або зимовий період, переліт в країни, де інший часовий пояс. Прояви даного синдрому - порушення сну, головний біль, втрата апетиту. Тривалість даного стану - декілька діб. Переліт із заходу на схід переноситься гірше, ніж навпаки.

Як готуватись до сну?

Температура кімнати має значний вплив на сон. Температура тіла швидше спадає, коли в кімнаті прохолодно. Чим нижча температура в спальній кімнаті, тим швидше знизиться температура тіла, тим краще вдасться заснути і не прокидатись вночі.

В чому полягає гігієна сну?

- Лягати потрібно в зазначені години

- Прокидатись в одні і ті ж години

- Скоротити прийом рідини на ніч

- Збільшити денну активність (вправи, прогулянки, ігри, заняття)

- Не класти поряд із собою гаджети

- Спокійне читання

У людей похилого віку потреба у кількості сну змінюється. Досить часто нічний сон в таких вікових групах компенсується денним сном. І це зменшення сну є фізіологічним, а не патологічним.

Деякі дослідження говорять про те, що вуглеводовмісні продукти, такі як хліб, рогалики, печиво впливають на сон, підвищуючи рівень серотоніну, який сприяє швидкому засинанню. І навпаки, продукти з високим вмістом білку, такі як м'ясо, блокують сон, гальмуючи синтез серотоніну, роблячи людей більш бадьорими. Ці ефекти продемонстровані в дослідженнях, в яких люди відмічають підвищену бадьорість після білкової вечері і сонливість після вживання вуглеводної вечері. Отже, за 2 години до сну виключаємо:

- солодощі

- жирні, гострі продукти

- глутамат натрію, який викликає стимулюючий вплив у деяких людей.

Цікаві дослідження провели вчені зі Швеції. Досліджували спосіб життя людей, які висипають фізіологічну для їх вікової категорії кількість годин і групу людей, яка спала менше, ніж 5 год. протягом робочого тижня, але ніби висипалась у вихідні. Дослідили, що ризику передчасної смерті немає в жодній групі. АЛЕ! Артеріальний тиск, рівень холестерину і інші показники у них були гірші, ніж у людей, що висипались регулярно протягом тижня. А також пізнє пробудження у вихідні сприяло появі безсоння.

Музикотерапія сприяє сну! Цілющими ліками сну є прослуховування музики від 30 хв. до 2 годин в стишеній атмосфері. Приклади музичних творів - Моцарт, п’єси Чайковського, вальс Сибеліуса, Бетховен та інші.

Щодо фізичної активності були проведені дослідження, як впливають вправи на фази сну у людей похилого віку, які ведуть малорухливий спосіб життя. Люди, що брали участь в експерименті, мали 30 хвилин в день їздити на велосипеді, активно ходити, займатись аеробікою. Наприкінці експерименту час засипання був скорочений вдвічі, а загальний термін часу сну видовжився на 1 годину.

Дуже важливим є культивування ранкових ритуалів при вставанні, таких як вмивання холодною водою рук і обличчя, прослуховування музики, що активує, ранкова кава, чай, молитва, зарядка, налаштування на день.

Пам'ятаємо також про ефективність когнітивно-поведінкової терапії розладів сну, де в контексті індивідуального випадку можна разом з терапевтом діагностувати перепони у важливій функції сну пацієнта і знайти важелі впливу на його якість!

Автор тексту: Ірина Скорбач

Дата: 15.01.2020