

В объятиях Морфея Почему так важно спать ночью?

Электричество принесло человечеству много пользы, и с появлением чудо-ламп люди перестали полностью зависеть от восхода и заката солнца. Однако возможность работать ночью не только дает дополнительное время для полезной деятельности, но и наносит вред организму. Ведь темное время суток создано для хорошего крепкого сна.

Кому сон, кому явь

Ни для кого не секрет, что ночью нужно спать. Но, будем честны, все мы «не без греха» и нередко засиживаемся допоздна за просмотром интересного фильма, дружеской беседой или просто домашними делами. Чем же грозит такая беспечная жизнь, когда отбой в 2 часа ночи становится нормой?

Есть у человека очень важная железа, которую назвали шишковидной, а важность ее заключается в том, что она вырабатывает гормон мелатонин, который еще называют «гормоном ночи». И такое имя он носит потому, что вырабатывается только в темное время суток, когда мы спим, а к 4 утра его концентрация в организме резко падает. С помощью мелатонина происходит обновление и «ремонт» организма. Это далеко не все его свойства: мелатонин – мощный антиоксидант, превосходящий во многом витамин «С». Он не только помогает бороться с простудой, но еще способен защитить ДНК от повреждения свободными радикалами и предотвратить развитие некоторых форм рака и болезни Альцгеймера.

На правильную работу шишковидной железы оказывают влияние различные факторы: электромагнитные поля, время отхода ко сну, своевременная работа за компьютером, отсутствие яркого света и т.д. Поэтому важнее даже не продолжительность сна, а его качество. Если спать при ярком свете, и не важно, будет он солнечный, от уличной лампы или ночника, то специальные белки – криптохромы – различающие наступление темноты, не смогут дать сигнал для выработки мелатонина, что в свою очередь вызовет гормональный сбой во всем организме. Значит, дневной сон никогда не восполнит ночного.

Лучше всего отходить ко сну не позже 11 часов вечера и спать в абсолютной темноте, плотно задвинув шторы. Но, как показывают данные национальной общественной организации The Sleep Council («Совет сна»), 90 % людей, страдающих от бессонницы, занимаются перед сном чем-то, стимулирующим активность головного мозга: смотрят телевизор, работают на компьютере и пр. Получается, своей ночной активностью мы не даем организму восстановиться и сами ворует у себя здоровье.

И даже если Вы станете принимать содержащие мелатонин препараты, они будут помогать совсем недолго, а в долгосрочной перспективе приведут к сбою работы организма, потому как здоровый сон ничто не заменит.

Выспишься – помолодеешь

Любой врач подтвердит: чтобы оставаться молодым и здоровым, нужно хорошенько выспаться, но это совсем не означает, что, чем больше человек спит, тем лучше. Поэтому не стоит отсыпаться в выходные, даже если в будни не удастся. Люди,

проводящие в постели лишнее время, впоследствии испытывают беспокойство, отсутствие энергии и проблемы с памятью.

Иногда бывает так, что даже при нормальном количестве сна мы просыпаемся с чувством «разбитости»... Какие же могут быть причины? Дело в том, что сон имеет циклическую структуру и состоит из нескольких «быстрых» и «медленных» фаз. Для того, чтобы встать утром с чувством бодрости, человеку необходимо 4–5 циклов, что занимает в среднем 6–8 часов. Очень важно, чтобы цикл не прерывался, потому что если проснуться в середине интервала, то чувство усталости будет преследовать целый день. Для этого надо пробуждаться по внутренним часам, а не по будильнику. Если регулярно ложиться спать в одно и то же время, скажем, часов в 10 вечера, то организм самостоятельно будет просыпаться в районе 4–6 часов утра. И продуктивность будет намного выше, если выполнять необходимые дела ранним утром, а не откладывать их на поздний вечер. Конечно, эти цифры усредненные, ведь на качество сна влияют еще наше питание, возраст, экология... Исследования ученых из Рочестерского университета (США) показали, что постоянный недостаток сна приводит к преждевременному старению, так как в первую очередь нарушается обмен веществ.

Не зря мудрый Соломон говорил: «Всему свое время», – и раз природой человека установлен определенный режим сна, его нужно соблюдать!

Ева СЕРГЕЕВА