Почему качественный сон важен для здоровья?

Сон - это не просто отдых после насыщенного дня. Пока мы спим, организм восстанавливает силы, а мозг обрабатывает полученную информацию. Поэтому качество сна влияет на самочувствие, настроение и способность справляться с повседневными делами.

Полноценный сон помогает поддерживать внимание и память. Выспавшемуся человеку легче сосредоточиться, учиться и принимать решения. Недостаток отдыха, напротив, может вызывать усталость, раздражительность и рассеянность.



Во время сна организм восстанавливается: мышцы отдыхают после нагрузки, а внутренние системы продолжают работать и поддерживать нормальные процессы. Регулярный режим сна также помогает чувствовать себя бодрее в течение дня и лучше справляться со стрессом.

Чтобы сон был качественным, полезно ложиться и вставать примерно в одно и то же время, проветривать комнату и отводить время на спокойный отдых перед сном. Яркий экран, крепкий чай или кофе поздно вечером могут помешать расслабиться. Важно также сделать спальню тихой, тёмной и комфортной.

Потребность во сне у всех разная и зависит, в частности, от возраста. Если проблемы со сном возникают часто и мешают повседневной жизни, стоит обсудить это с врачом.

Нормы сна по возрастам:

- **Новорожденные:** 14–17 часов в сутки.
- **Школьники и подростки:** примерно 8,5–13 часов в зависимости от возраста.
- **Взрослые:** 7–9 часов.
- **Пожилые люди (65+):** 7–8 часов

Как рассчитать время под подъём:

Один цикл сна длится в среднем **90 минут.** На засыпание обычно закладывают около **15 минут**.

- **Если вставать в 06:00:** лечь в **20:45**.
- **Если вставать в 07:00:** лечь в **21:45**.
- **Если вставать в 08:00:** лечь в **22:45**.

Качественный сон одна из важных составляющих здорового образа жизни. Заботясь о нём, мы помогаем организму восстанавливаться, а себе — сохранять бодрость и хорошее самочувствие!

Помощник врача-гигиениста В.А.Назарова
отдела гигиены