**Что такое здоровый сон, и как его достичь.**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП №37**

Сон-это естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир. Сон имеет определенные фазы, сменяющие друг друга. Это фазы медленного и быстрого сна. Медленная фаза длительная, составляет 80% всего цикла. Быстрая фаза – короткая. Эти две главные фазы меняют друг друга 4-5 раз за ночь. Каждый цикл длится в среднем 90 минут. Первые 5-10 минут после засыпания - 1-я стадия медленного сна. Это дремота с мечтаниями, странными мыслями. В этот момент могут появиться идеи (или их иллюзия) решения реальных проблем. После первой стадии дремоты следуют фазы очень глубокого медленного сна. В медленном сне мы растём быстрее: гормон роста, вырабатываемый гипофизом, в этой фазе вырабатывается активнее.

Во время быстрого сна человек быстро двигает глазами, поэтому её называют фазой быстрых движений глаз (REM фазой). Дыхание и сердцебиение учащаются, а мозговая деятельность очень напоминает ту, которая бывает при бодрствовании. Именно в REM - фазу человек видит сновидения, которые может запомнить. Эта фаза длится 1,5- 2 часа в течение всей ночи. Быстрый сон вначале длится всего 5 минут. При следующих циклах его доля увеличивается, а медленного - уменьшается. Перед утром быстрый сон может длиться даже 40 минут.

В медленном сне происходит регуляция внутренних ритмов каждой мозговой структуры, каждого органа, каждой клеточки. Во время быстрого сна между этими структурами, органами, клетками налаживаются гармонические взаимоотношения. Быстрая фаза сна нужна для разума так же сильно, как медленная – для тела. Это фаза, во время которой мозг перераспределяет информацию. Он стирает ненужную информацию и улучшает память, связывая опыт, полученный за последние сутки, с предыдущим опытом, облегчая обучение и развивая нейронные связи.

В нашем организме есть особый гормон эпифиза, регулятор циркадного ритма - мелатонин. Максимально вырабатывается мелатонин в молодом возрасте, а к старости он почти не образуется. Именно ночью вырабатывается 70% его суточного количества, достигая максимума с 0 до 4.00 утра, и с рассветом падает. Мы погружаемся в сон, а мелатонин принимается за работу - восстанавливает, ремонтирует, укрепляет. Ведь он – самый сильный природный антиоксидант, мощный поглотитель свободных радикалов, которые, разрушая ДНК клеток, способствуют развитию рака и сердечных заболеваний. Ночью во сне происходит восстановительная работа внутри клеток – естественный и приятный курс омоложения.

Продолжительность сна взрослого человека должна быть не менее 6-8 часов. Дети должны спать гораздо больше, и чем младше ребенок, тем длиннее сон. В среднем в дошкольном возрасте – это 12 часов (из которых 1-2 часа составляет дневной сон), у школьников длительность сна от 10 часов в начальной школе до 8-9 часов у подростков.

Важным является и время пробуждения. Если разбудить человека посреди фазы быстрого сна, он встанет намного легче и будет чувствовать себя гораздо лучше. А вот если вы неудачно проснетесь в начале или в середине цикла медленного сна, то вы не получите прилива сил и бодрости даже если на сон ушло достаточно времени. В такой ситуации говорят: встал не с той ноги.

Как улучшить качество сна? Исключите хотя бы за час до сна общение с телефоном, телевизором, компьютером. Свечение экранов синих спектров блокирует выработку мелатонина. Начните постепенно снижать освещенность за 3 часа до сна, переключитесь на приборы с теплым светом (желтый, золотистый, красный, оранжевый), используйте лампы с плафонами, ограничивающими световой поток, лампы зональной подсветки, спите в полной темноте. Если полной темноты не добиться, купите маску для глаз.

Проветривайте комнату для сна, в ней должно быть достаточно кислорода. Температура воздуха должна быть не выше 20 градусов. В такой комнате легко дышится и спится. Лучше надеть пижамку ребенку в холодное время года, чем по всей комнате расставить обогреватели, которые сушат кожу и воздух. Постарайтесь избавиться от любых пыленакопителей (ковры, мягкие игрушки). Удалите питомцев из спальни. Увеличьте объем физических нагрузок, но не менее чем за 4 часа до сна. Не стоит делать сюрпризы ребенку перед сном (дарить новую игрушку), устраивать подвижные игры, просматривать дневник перед отходом ко сну. Не играйте в компьютерные игры и не смотрите мультфильмы перед сном. Не кричите на ребенка, чтобы он шел спать, не повышайте голос. Почитайте книжку вместе с малышом, это самое умиротворяющее занятие, которое способствует быстрому засыпанию.

**Добрых Вам снов!**