Здоровый сон

Сон – состояние, в процессе которого наш организм отдыхает и восстанавливается. Характерная его особенность состоит в том, что после засыпания головной мозг продолжает работать, однако его функции отличаются от тех, которые он выполняет на протяжении дня. В ночное время мозг человека обрабатывает всю информацию, поступившую извне на протяжении суток. Как результат: после сна мысли становятся “ясными”, а голова – освобожденной от всего того, что так беспокоило накануне.

Качественный сон – это в первую очередь возможность восстановиться нервной системе. Он позволяет значительно улучшить интеллектуальные способности, обеспечить продуктивность и хорошее настроение на протяжении последующего дня. Также полноценный сон необходим для восстановления энергии в организме.

Регулярные недосыпания постепенно ведут к разрушению организма. Исследования показали, что недостаток полноценного ночного отдыха может привести к развитию более 150 болезней. Среди наиболее распространенных:

1. заболевания сердечно - сосудистой системы;
2. снижение [иммунитета](https://www.polismed.com/subject-immunitet.html) и увеличение риска развития инфекционных заболеваний;
3. ожирение;
4. головная боль;
5. бессонница;
6. нервозность, депрессивное состояние.

В чем секрет здорового сна?

* Соблюдайте режим сна: постарайтесь определить свое идеальное время для засыпания и пробуждения и не изменяйте ему.
* Старайтесь спать в полной темноте.
* Не используйте перед сном гаджеты, выключите телевизор.
* Проветривайте комнату , оптимальная температура 18-22 градуса.
* Удобная кровать: качественный ортопедический матрац и подушка.
* Ешьте не позднее двух часов до сна, не переедайте.
* Не употребляйте алкоголь и напитки, содержащие кофеин.

Сон крайне важен для организма. Поэтому позаботьтесь о том, чтобы ночной отдых был для Вас максимально полезным и комфортным!