Самое главное – это наше здоровье. Если со здоровьем все в порядке, то и самочувствие не подводит, и стресс не помеха, да и внешний вид цветущий. Заметьте, это актуально для всех возрастов.

## В здоровом теле – здоровый сон

Складывается наше здоровье из нескольких факторов, из которых самый главный ‒ это сон. Только полноценный отдых сможет дать силы организму для бесперебойной работы. Ритм жизни за последние десятилетия сильно ускорился, и главным образом за счет времени для сна. Большинство стало пренебрегать временем на отдых, т.е. поздно ложиться и рано вставать. Но среднестатистический сон, который позволит организму полноценно восстановиться, должен длиться около 8 часов. Именно эти часы нужны ему для того, чтобы распознать и предотвратить зарождающиеся болезни и замедлить процессы старения.

Во время сна организм восстанавливает запасы энергии, ускоряет обмен веществ и процессы обновления клеток. Поэтому хорошо выспавшийся человек ощущает бодрость и выглядит посвежевшим, помолодевшим. Не зря сон продолжительностью 7-9 часов даже называют сном красоты.

Нормы сна

Исходя из результатов множества исследований, проведенных с начала 50-х годов прошлого столетия, ученые пришли к выводу, что продолжительность здорового сна зависит от возраста человека. На основе полученных данных они разделили всех людей на возрастные группы и для каждой разработали рекомендации, сколько часов на сон нужно выделить на протяжении суток:

| **Возрастная группа** | **Рекомендуемые часы сна в сутки** |
| --- | --- |
| Новорожденный | 0-3 месяца | 14-17 часов (Национальный фонд сна)Без рекомендаций (Американская академия медицины сна) |
| Младенец | 4-12 месяцев | 12-16 часов в сутки (включая дневной сон) |
| Ползунок | 1-2 года | 11-14 часов в сутки (включая дневной сон) |
| Дошкольник | 3-5 лет | 10-13 часов в сутки (включая дневной сон) |
| Школьник | 6-12 лет | 9-12 часов в сутки |
| Подросток | 13-18 лет | 8-10 часов в сутки |
| Взрослый | 18-60 лет | 7 и более часов в сутки |
|  | 61-64 года | 7-9 часов |
|  | 65 лет и старше | 7-8 часов |

Как видите, меньше 7 часов не рекомендуется спать никому.

Но бывает так, что, даже проспав нужное количество часов, человек просыпается не отдохнувшим. Для того чтобы организм получил необходимый заряд бодрости и энергии, обязательным условием становится качество сна. Многочисленные прерывания сна и тревожный сон сигнализируют о сбое в организме или о неподходящих условиях. И тут уже неважно, провели ли вы во сне 10 часов или 2. Если улучшить качество сна, организм сам адаптируется, постепенно отрегулирует собственный режим сна и его продолжительность.

Стиль мегаполиса

Сон ‒ это хорошо, но как выкроить это время, играя по правилам мегаполиса, ведь большие города никогда не спят? Все 8 часов полноценного отдыха мы пытаемся вместить в ночной промежуток времени, называя это "отдохнуть по полной". Однако не всегда получается проспать 8 часов безмятежно. Удаленная работа, перелеты и ночной график передвижения, смена часовых поясов вносят свои коррективы и не позволяют отдохнуть полноценно. Мегаполис не прощает вялости и сонливости, вот почему люди стали искать новые пути отдыха и пополнения резервов организма энергией.

Слипхакеры проводят множество экспериментов, берут за основу личные опыты гениев и людей, построивших огромные империи, преуспевших в карьере. Так появилась методика полифазного сна: сокращенный с 8 до 3-5 часов ночной сон и увеличение количества раз погружения в сон за сутки. Но все ноу-хау сводятся к нескольким основным аспектам. Во-первых, природа запрограммировала организм человека на несколько периодов сна в течение суток, а во-вторых, все сугубо индивидуально. Интересно, что выработать привычку спать качественно может каждый, независимо от возраста и образа жизни. Для этого необходимо лишь прислушаться к своему организму.

## Выход есть

Чтобы повысить качество вашего сна и отдыха, вам необходимо обратить внимание на 6 основных аспектов. Оценив их, вы сможете понять, что необходимо именно вам для полноценного отдыха, и внести нужные изменения в привычный процесс засыпания. Итак:

1. Регулярность. Задумайтесь, ведь с рождения наши мамы приучали нас к определенному режиму, чтобы помочь нервной системе младенца адаптироваться и не переутомляться. Почему бы не использовать режим во взрослой жизни? Запрограммировав свой мозг на определенные часы отдыха, ложась каждый день в одно и то же время спать, можно навести порядок во внутреннем программном центре.
2. Температура. И опять совет из прошлого. Перед сном в детской комнате всегда проветривали либо водили детей на прогулку подышать свежим воздухом, чтобы организм насытился кислородом. Это и обеспечивало спокойный, без пробуждений, сон.
3. Темнота. Организм можно попробовать обмануть с помощью светонепроницаемых штор или, к примеру, маски для сна. Когда вы погружаетесь в полумрак, мозговые процессы постепенно замедляются, а нервная система успокаивается, что способствует погружению в сон.
4. Отстранение. Если, выполнив все предыдущие условия, вы все-таки не можете заснуть, то стоит встать с кровати и попробовать отвлечься. Тем самым вы помогаете разрушить ассоциацию мозга "кровать ‒ бессонница". Возвращайтесь в постель лишь для сна, когда почувствуете, что готовы отключиться.
5. Отказ кофеина и алкоголя в больших количествах, особенно вечером. Для многих, пожалуй, это будет самым трудным шагом. Действительно, безумный ритм жизни диктует свои условия, и исключить полностью алкоголь и кофеин вряд ли получится, однако сократить количество вполне реально.
6. Расслабление. Позвольте себе расслабиться. Приняв удобную и комфортную позу, положив голову на любимую подушку, попробуйте отодвинуть все проблемы и беспокойства на завтрашний день и дать возможность мозгу замедлиться и погрузиться в сон.

## Ничто не помешает выспаться

Сон и отдых предполагают уют и комфорт, когда тело может полностью расслабиться. Неправильное положение шеи или головы может стать серьезным препятствием для отдыха. Затекшие мышцы, головные боли, остеохондроз, защемления в шейном отделе позвоночника – это лишь несколько пунктов из многочисленного списка заболеваний и проблем, к которым может привести неправильное положение тела и головы во время длительного сна.

Ортопедические принадлежности для сна, такие как матрацы и подушки, разработаны не зря. Их основное предназначение ‒ предотвращение дискомфорта, мешающего нам полноценно отдохнуть. Для этого разработана и эргономичная форма, обеспечивающая естественное, максимально удобное положение тела, и специальные наполнители, не вызывающие аллергические реакции. Разнообразные модели позволяют учесть индивидуальные потребности, чтобы каждый человек мог устроиться в постели удобно, расслабиться и полноценно отдохнуть.

Обязательно нужно учитывать свои предпочтения, ведь мы все разные, и если кому-то нужна твердая и жесткая подушка, то другим просто необходим невесомый и мягкий материал, на который приятно положить голову. Ощущения ‒ это очень важный аспект в выборе подушки для сна, и тут нельзя положиться на чьи-то советы! Заботьтесь о своем здоровье так, как нужно именно вам!

Приятных сновидений и сладких снов!