

**Утром хочу спать, днем
хочу спать, вечером
хочу спать.**

**СПАТЬ!
Я ТЕБЯ
ХОЧУ!!!**

*Елена
Рачицкая*



Общая теория

Вы слышали, что взрослому человеку нужно 8 часов, чтобы выспаться, а ребенку - 10? Забудьте. Это неправда. Если Вы встречаете человека, которому достаточно спать в два раза меньше — это не зомби и не супермен. Просто у него правильный режим и распорядок жизни.

Если вкратце, то сон включает следующие фазы:

Легкая дрема, это когда Вы, например, засыпаете перед монитором или под голос лектора, а когда очнулись — прошло уже 5 минут.

Вторая фаза — сон уже полноценный, но неглубокий. Характеризуется редкими всплесками мозговой активности. Врачи говорят, часто в этой фазе «мозг пытается вырубить сам себя».

Третья фаза — глубокий сон. Самая важная часть сна. В нем мозг и организм расслабляется, происходит самое интенсивное восстановление ресурсов организма. Сердцебиение замедляется, температура тела падает. Мозговая активность практически отсутствует.

Четвертая фаза — фаза быстрого сна. По-английски она называется Rapid Eye Movement, потому что, утверждают специалисты, в этой фазе зрачок глаза как бешеный бегаёт туда-сюда под веком. В этой фазе также происходит отдых организма, но не такой интенсивный, как в фазе глубокого сна. В 95% случаев именно в этой фазе Вам снятся сны.

Это не все, что требуется знать в этой части. Во-первых, хотим заострить Ваше

внимание на влиянии температуры тела на Вашу активность и сонливость. Зависимость простая: выше температура (естественно, в разумных пределах) — выше Ваша активность. Если Вы думаете, что у человека в течение дня держится температура 36,6 — Вы ошибаетесь. Она скачет достаточно сильно, порой амплитуда составляет до двух градусов! (скажем, с 36 до 38). Отсюда вывод. Днем температура должна быть высокой, чтобы хорошо работал организм, ночью — низкой, чтобы мозг мог больше насладиться фазой глубокого сна.

И напоследок достаточно важная вещь — мелатонин. Слышали про такой гормон? Находится в эпифизе и, в чуть меньшей степени, в сетчатке глаза. Если вкратце описать его влияние на нашу тему: чем больше его выделяется, тем больше нам хочется спать. А выделяется он, когда наши глаза находятся в условиях недостатка света (поэтому его иногда называют vampire hormone). А на ярком свете он, соответственно, разрушается.

Итак, сам режим

1. Постоянный график сна.

Каждый день советуем вставать в одно и то же время. Если по рабочим дням Вам нужно вставать в 6 утра, то и в выходные необходимо делать то же самое. Хотя бы примерно. Не в шесть, так в семь — полвосьмого точно. Тут причина простая. Организм «привыкает» вставать в одно и то же время + спать одно и то же время. Не забудьте то, что описано в общей теории насчет времени пробуждения. Проснуться надо в фазе быстрого сна. Как Вы ее найдете? Просто переставляйте в течение недели будильник туда-сюда на 10-20-30 минут. И Вы точно найдете время, когда Вам очень легко встать.

2. Зарядка по утрам.

Серьезная зарядка, не отстойные 10 приседаний, нагибаний к полу и пресса. Серьезные упражнения, которые заставят Вас вспотеть (не забудьте принять душ после).

3. Хозяин, нужно больше света.

Да, нужно много сильного, яркого света. Желательно, естественного солнечного, при невозможности - яркий (естественно, не слепящий) свет на рабочем месте. На свету разрушается мелатонин, спать хочется меньше. Если работаете не в самых лучших условиях освещенности, ходите на обед куда-нибудь на воздух (ну, не в -20 на улице, конечно).

4. Требуется физическая активность в течение дня.

Ну, если у Вас есть возможность сделать пробежку после работы (или во время? вообще класс), сходить в тренажерный зал или бассейн.

5. Пить много воды.

Организму требуется много воды. Как минимум пара литров в день только для нормальной работы почек и печени. Когда организму всего хватает, во время сна он может достаточно расслабиться.

6. Не употреблять: алкоголь, никотин, кофеин, энергетики.

Вышеперечисленные вещества жидкости очень отрицательно влияют на Вашу систему сна. Организм не может расслабиться во время сна, а если сильно сидеть на последних двух, то без них организм уже не сможет собраться. Так вот просто и не поэтично.

7. Если в обеденное время тянет в сон, поспите... минут 20. Максимум 30.

Именно так. Днем вполне можно и вздремнуть, если уж невтерпеж. Главное, проснуться до того, как Ваш организм вошел в фазу глубокого сна. Иначе весь оставшийся день насмарку. Наверняка Вам знакома ситуация, когда Вы легли и отлично поспали днем, а все равно ходите разбитый(-ая).

В фазе быстрого сна, на который Вы и должны в данном случае делать упор, организм тоже неплохо отдыхает и расслабляется. Кстати, в сон клонит именно после обеда, в это время у большинства людей происходит небольшой спад температуры тела.

Тэги: [не](#) , [это](#) , [человека](#) , [вы](#) , [жизни](#) , [два](#) , [меньше](#) , [него](#) , [достаточно](#) , [спать](#) , [раз](#)
[а](#)
[которому](#)

[встречаете](#)

,

[правильный](#)