

Чому сон – основний чинник людської активності?

та його вплив на організм

А дізнатися більше про біологію людини, внутрішні процеси та попереджувальні сигнали вашого тіла ви зможете на сайті humanbiomedia.

Отож, у цій статті ми розглянемо такі теми як:

1. Що таке сон та чому він важливий для людини?
2. Безсоння: причини та лікування.
3. 5 способів покращити свій сон.



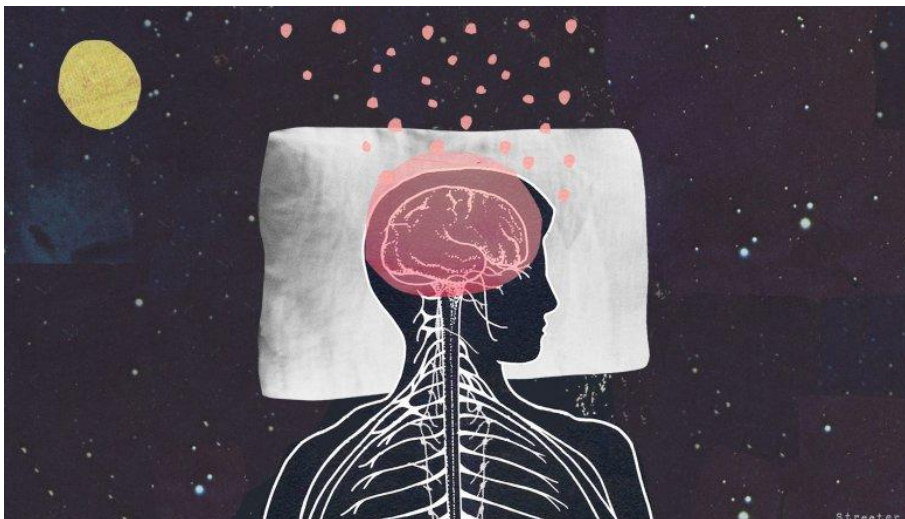
Що таке сон та чому він важливий для людини?

«Сон — це золотий ланцюг, що пов'язує здоров'я і наше тіло.»
— Томас Деккер

Давайте детальніше пірнемо вглиб нашої голови та трохи дослідимо її процеси під час відпочинку. Сон - це життєво необхідний фізіологічний стан організму, при якому м'язи розслабляються, тіло відпочиває, а мозок у цей час обробляє інформацію, отриману за день.

Він запускає такі важливі процеси як:

- відновлення здоров'я;
- покращення пам'яті та концентрації;
- роботу імунної системи;
- гормональний баланс;



Якщо привести приклад, то це схоже на перезагрузку комп'ютера, тільки наш комп'ютер - це власне тіло. Саме тому нестача сну напряду впливає на ефективність нашої роботи, активність і навіть настроїв протягом дня. Ви часто позіхаєте, втомлені та не маєте сил ні на що? Відповідь може бути дуже проста - ви не виспалися! Але інколи причина може бути глибшою - безсоння. Тому в наступному розділі ми розберемо причини його появи та як з ним боротися.

Безсоння: причини та лікування

Понад 30% відсотків населення по всьому світу - люди що мають проблеми зі сном. Тому можна припустити що це досить актуальна проблема на сьогоднішній день. Зазвичай безсоння поширене серед людей середнього та старшого віку. Тож, які можуть бути причини його появи?

- **Постійний стрес**

Стрес запускає в організмі процеси що не дають тілу розслабитися, тож його надлишок може позбавити вас сну.

- **Захворювання**

Хронічний біль, хвороби серця, печія, синдром неспокійних ніг та багато інших хвороб можуть викликати безсоння.

- **Спосіб життя та звички**

Вживання кофеїну, алкоголю або паління перед сном, робота в нічні зміни, нерегулярний графік.

- **Зовнішнє середовище**

Шум, світло, некомфортна температура або незручне ліжко.

- **Медикаменти**

Побічні ефекти ліків (антидепресанти, діуретики, засоби від застуди).

Отже, з причинами ми визначилися. Що на рахунок лікування? Найкраще, що ви можете зробити, це записатися на прийом до лікаря, який уже після обстеження зможе назначити вам лікування. Ні в якому разі не намагайтеся самі лікуватися, використовуючи якісь медикаменти або сумнівні засоби боротьби з безсонням! Все, що ви можете зробити самі для покращення стану - прийняти теплий душ перед сном та заварити трав'яного чаю - це допоможе розслабитися.



5 способів покращити свій сон

Для хорошого сну також важлива підготовка до нього. Тому ці 5 простих правил допоможуть більше ніж на 50% покращити ваш сон та забезпечити повноцінний відпочинок.

1. Ніякої активності за 1-2 години до сну.

Це стосується як і фізичної так і активності в соцмережах. Краще відкласти подалі екрани, щоб не збуджувати нервову систему і в цей час зайнятися чимось спокійним: почитати книгу, помедитувати, послухати спокійну музику.

2. Прийміть теплу ванну або душ.

За бажанням додайте морської солі, піни або сушених трав. Тепла вода та приємний аромат активують парасимпатичну нервову систему та допоможуть вам розслабитися.

3. Провітріть кімнату.

Свіже повітря сприяє якісному сну та допомагає відновитися.

4. Заваріть ваш улюблений трав'яний чай.

Деякі рослини, такі як м'ята, меліса, ромашка сприяють розслабленню м'язів та заспокоюють нервову систему. А вибрати собі чай на будь-який смак ви зможете в онлайн магазині travy.com.ua, навіть не виходячи з дому.

5. Вибір правильної подушки.

Інколи, виконавши всю потрібну рутину перед сном, ви все одно не можете заснути. Вся проблема може бути в подушці. Неправильна подушка не лише заважає сну, але також може викликати біль в голові і шиї, застій лімфи (рідина, що

очищує наш організм, циркулюючи по всьому тілу) та виснаження. То що ж робити? - запитайте ви. Лікарі рекомендують використовувати [ортопедичну подушку](#). Вона має не лише правильну анатомічну форму, а й «ефект пам'яті», що повторює всі ваші вигини.

Дочитавши до цього рядка, ви не лише дісталися до кінця публікації, а й значно більше дізналися про сон та його властивості. Отож, використовуючи цю інформацію, ви зможете зробити свій відпочинок ще кращим а роботу - ефективнішою.

Не пропустіть наші оновлення, пишіть свою електронну адресу нижче щоб дізнаватися про цікаві новини з нашого сайту найпершими!

P.S.: А якщо вас цікавить тема сновидінь, то прошу до нашої наступної статті: «Сновидіння - передбачення чи фантазія мозку? - та як це пояснити з боку біології.»

