

РОЛЬ СНА В ФОРМИРОВАНИИ НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.И. Зинкевич, студент,

Н.Т. Волосатова, старший преподаватель,

Белорусский государственный экономический университет

Сегодня наша жизнь стала похожа на сумасшедшую гонку. Человек, живущий в напряженном ритме, не может найти достаточно времени, чтобы как следует выспаться. Я заметила, что, если бы в сутках было 48 часов, то люди бы все равно не успевали сделать все свои дела. Интернет, виртуальное общение, ночные передачи по телевизору: современное общество бодрствует почти круглосуточно. Но лишь недавно мы начали осознавать, какой вред наносит здоровью подобный ритм жизни. Не надо забывать, что недостаток сна повышает риск огромного количества заболеваний, включая рак, ИБС, сахарный диабет и ожирение.

Людям требуется разное количество сна – одному достаточно вздремнуть несколько часов, другой чувствует себя ужасно, если не проспит десять часов, это зависит от потребности человеческого организма во сне, но большинству людей ежедневно нужно спать 7-9 часов. Не стоит забывать, что риск заболеваний резко возрастает, если человек спит меньше 6-7 часов. Своего рода стрессом для организма можно считать «скачки» в количестве часов сна, если один день поспать 12 часов, а на следующий день ограничиться только 5 часами, то такие перепады могут вызвать проблемы в состоянии здоровья.

Больше всего от недосыпания страдают женщины. В процессе исследования медики отметили, что у 40% участников экспериментов возникали трудности при отходе ко сну. Им требовалось, по меньшей мере, 30 минут на то, чтобы заснуть. Кроме того, ночью они чаще просыпались. В результате у женщин с нарушенным режимом сна возникал риск сердечно-сосудистых заболеваний и диабета второго типа, а на мужчин отсутствие сна подобным образом не влияло.

Помимо недосыпания вредит здоровью и раннее пробуждение. Вставая очень рано, чтобы пойти на работу или сделать зарядку, человек, по всей видимости, не приносит пользы своему здоровью. Напротив, он скорее увеличивает риск возникновения заболеваний сердца и сосудов. Необходимо отметить, что у женщин, которые спят менее 5 часов в сутки, риск развития гипертонии в два раза выше, чем у мужчин.

В данный момент наука не в силах объяснить данное явление и рекомендовала людям, которые отводят недостаточно времени для сна, пересмотреть свои взгляды на собственное здоровье.

По статистике было доказано, что люди которые недосыпают более раздражительны, также они плохо выполняют сувою работу, что может привести к авариям или к несчастным случаям.

Помимо сердечных болезней, невыспавшиеся люди склонны к суицидальным мыслям. Подобные настроения наиболее сильны у людей в возрасте от 15 до 23 лет, которые ложатся после 02:00 и встают около 07:00 и раньше. В основном это школьники и студенты. Они вынуждены просыпаться достаточно рано, чтобы не опоздать на занятия, но на то, чтобы не ложиться вовремя, у каждого свои причины.

Из-за регулярного недосыпания развиваются тревожность и депрессия, что со временем может привести к самоубийству, особенно если совпадет с проблемами в учебе и личной жизни.

Действительно, недосыпание может вогнать в депрессию кого угодно. При этом у взрослых людей часто возникают проблемы поважнее прыщей на самом видном месте, несделанных уроков и троек по алгебре, а регулярные опоздания на работу могут привести к более неприятным последствиям, чем запись в дневнике и вызов родителей "на ковер", поэтому не только молодежь оказывается в группе риска.

Чтобы сохранить здоровье, взрослым нужно спать около семи часов в сутки, а молодежи – и того больше. За это время организм полностью восстанавливается, а мозг обрабатывает впечатления, полученные за день. Установлено, что с 1960 годов средняя продолжительность сна снизилась с восьми до шести часов в сутки.

В ходе опроса я выяснила, что из 100 человек только 8 спят по 8 часов в сутки, 23 по 7 часов, 27 человек спят по 6 часов, 35 спят 5 часов и 7 спят вообще по 4 часа в сутки. Также выяснилось, что люди, которые недосыпают, как правило, больше курят, меньше занимаются спортом и употребляют больше алкогольных напитков и кофе.

Каждый человек, который задумывается о своем будущем должен помнить, что сон играет важную роль для нашего здоровья и формирует нормальную жизнедеятельность.