

Здоровье является не только благосостоянием каждого человека, но и ценностью всего общества. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков [2]. Здоровая нация является основой развития и процветания государства, то есть является тем движущим потенциалом, от которого зависит будущее страны. Несомненно, защита и поддержание здоровья граждан общегосударственная задача, но только сам человек, ведя здоровый образ жизни, способен ее реализовать. Поэтому, становится актуальной пропаганда здорового образа жизни среди населения и оказание всесторонней помощи по его поддержанию и укреплению.

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна. Важность сна для человека была замечена еще нашими далекими предками, но правильная организация отдыха является актуальной проблемой и сегодня. Поэтому целью данной работы является изучение феномена дневного сна, его влияние на организм человека и работоспособность, определение эффективности использования и актуальности введения техники дневного сна в Республики Беларусь.

Сон днем – это весьма неоднозначная и обширная тема. С одной стороны – при правильном подходе, он может помочь сэкономить ночное время сна и повысить работоспособность днем, за счет эффективного и непродолжительного отдыха. Однако, с другой стороны, следует подходить к дневному сну крайне осторожно, так как если спать дольше необходимого – можно провалиться в глубокую фазу медленного сна, за счет чего пробуждение будет достаточно тяжелым, а отдых – сомнительным[3]. Поэтому одним из основных правил является то, что дневной сон не должен превышать двадцати пяти минут, притом более эффективно спать именно в обеденное время, что обеспечит зарядом бодрости и предаст сил до конца рабочего дня.

Значение дневного сна для организма человека, является как отдых, снятие чувства сонливости, эмоционального напряжения, общее расслабление, восстановление функций нервной системы, повышение работоспособности, способности к концентрации и производительности труда. Американский физиолог Сара Медник изучала влияние дневного сна на зрительную способность студентов и пришла к выводу, что вечером скорость зрительной реакции у тех участников, которые отдыхали днем такая же, как утром, соответственно восприятие информации столь же быстрое, как утром[1]. Также согласно экспериментам ученых, дневной отдых значительно повышает уровень запоминания и усвоения материалов (на 15 %), притом пользу памяти приносит не сон, а сам процесс засыпания, во время которого сознание проигрывает заново события, произошедшие недавно.

Среди студентов Академии управления при Президенте Республики Беларусь возрастной категории от 18 до 23 лет, был проведен опрос (результаты которого схематично отражены на Рис.1), который показал, что лишь 39% студентов практикуют дневной сон, остальные же 61% не спят днем по причине либо невозможности (20%) либо отсутствия желания (41%). Притом половина из опрошенных в среднем спят в день 7-8 часов и лишь 33% студентов спят более 9 часов. И при этом только 1/4 часть участников опроса знают о полезности и значимости дневного сна для организма человека. Полученные данные показывают, что большая часть студентов, при существующем уровне нагрузок, поддерживают идею распространения и применения дневного отдыха в повседневной практике.



Рис. 1 Использование и основные причины дневного сна у студентов

- Нет желания спать днем
- Нет возможности спать
- Спят днем всегда или часто
- Спят днем редко

Санитарно-эпидемиологическая служба нашей страны обращает внимание на то, что потребность во сне у разных людей различна и с возрастом, по мере нашего взросления и старения, она уменьшается. Если новорожденный должен в норме спать по 20 часов в сутки и более, 18-20-летний человек – 10 часов, 30-40-летний – 7-8 часов, то для 60-70-летнего человека 6-часовой сон абсолютно нормальный.

Овладение и использование техники дневного сна является эффективным методом аккумуляции сил и повышением уровня стрессоустойчивости как для студентов (особенно в период сессии), так и для людей, занимающихся умственной деятельностью или ведущих напряженный рабочий день.

Таким образом, использование дневного сна в дополнение к здоровому ночному является оптимальным способом организации режима отдыха и сна организма человека, поэтому целесообразно включение дневного сна в основу здорового образа жизни и укоренение данного приема среди населения Республики Беларусь.

Литература

1. О пользе дневного сна // Наука и жизнь. – 2003. – №12.
2. <http://www.college-oaek.oshmiany.by/studencheskii-portal.html>
3. <http://www.sleep-drive.org.ru.html>