**[Здоровый сон](http://www.j-air.ru/index.php/zdorovyj-obraz-zhizni/48-zdorovyj-son)**

Ни для кого ни секрет, что полноценный ночной отдых служит залогом бодрости и хорошего настроения. Многие люди считают его лучшим лекарством, а большинство женщин убеждены в том, что сон является незаменимым источником красоты и свежести.

Однако следует заметить, что всеми вышеперечисленными свойствами обладает только крепкий и здоровый сон. Если человек спит тревожно и часто просыпается, его мозг не получает необходимо отдыха. Поэтому утром страдающие подобными проблемами люди чувствуют себя усталыми и разбитыми, словно и вовсе не спали ночью.

К сожалению, в наше время нарушение сна стало довольно распространенной проблемой, которой страдают больше трети всего взрослого населения. Отсутствие полноценного ночного отдыха в значительной мере снижает продуктивность дневной работы и отрицательно влияет на общее состояние здоровья. Сонливость, раздражительность, замедленная реакция и другие неприятные последствия несет с собой хроническое недосыпание.

Тех же, кому такие проблемы неведомы, можно назвать настоящими счастливчиками! Они легко засыпают как у себя дома, так и в незнакомом месте, спят глубоко и спокойно, не вздрагивают и не просыпаются при малейшем шорохе или случайном звуке. Каждое утро они начинают свежими и отдохнувшими, а затем прекрасно себя ощущают целый день.

Сколько же должен спать человек, чтобы нормально себя чувствовать, быть активным и жизнерадостным в течение всего дня?

По мнению медиков, взрослому человеку для полноценного отдыха необходимо примерно 7-8 часов сна. Однако теория довольно часто расходится с реальной жизнью.

Так, например некоторые люди умудряются прекрасно высыпаться всего за 4-5 часов, другим же для полного восстановления сил требуется как минимум 10 часов непрерывного сна. Одним словом, длительность ночного отдыха определяется потребностями организма каждого отдельного человека и не может быть одинаковой для всех. Единственное, что является важным для всех - это чтобы сон был крепким и глубоким.

Что же делать человеку, утратившему способность восполнять свои силы за счет ночного отдыха? Стоит ли начать прием снотворного или лучше попытаться восстановить эту функцию более естественными и безопасными способами? Безусловно, прежде чем начать прием медицинских препаратов, нередко влекущих за собой ряд нежелательных последствий, стоит попытаться помочь своему организму более простыми и безобидными способами. Так, например, введение в ежедневный распорядок дня некоторых простых и полезных действий может оказать на человека поистине целебное действе и вернуть ему утраченную способность отдыхать и восстанавливать силы с помощью здорового ночного сна.

Положительного эффекта можно добиться если:

- ввести в свою повседневность физические нагрузки, это может быть комплекс упражнений, активная прогулка на свежем воздухе, обычные приседания или отжимания. Следует, однако, учитывать, что выполнять их нужно как минимум за два-три часа перед сном, излишня активность в вечернее время может стать причиной долгого засыпания и беспокойного сна.

 - принимать теплый (ни в коем случае не горячий) душ с расслабляющим гелем или теплую ванну с аромамаслами ромашки или апельсина, обладающими хорошим седативным эффектом. Длительность таких водных процедур не должна превышать десяти минут, в противном случае их результат может оказаться совершенно противоположным ожидаемому;

- как следует проветривать комнату перед сном, в теплое время года можно спать при открытом окне;

- позаботиться об удобстве места для сна, матрас должен быть не слишком мягким, поскольку твердая поверхность не только полезна для позвоночника, но и способствует быстрому засыпанию;

- не есть перед сном, идеальное время для ужина – за два-три часа перед сном. Если присутствует чувство голода можно выпить стакан кефира или молока с медом, являющегося известным средством от бессонницы. Такие напитки как чай или кофе не рекомендованы для позднего времени суток, поскольку являются тонизирующими средствами, а, следовательно, могут помешать быстрому засыпанию и крепкому сну.

Быстро заснуть, а затем спать спокойно и безмятежно помогают положительные эмоции. Поэтому лежа в постели, следует думать о чем-то хорошем, вспоминать радостные события своей жизни, близких людей, мечтать о счастливом будущем.

«Беспечальному сон сладок». В этой народной мудрости раскрыт самый главный секрет крепкого, дарующего полноценный отдых и восстановление сил, сна. О том, что здоровый образ жизни и позитивный настрой являются лучшими лекарствами от стресса и бессонницы, знали еще наши предки. Не стоит и нам, живущим в век высоких технологий и больших скоростей, забывать простые проверенные веками истины…



Будьте здоровы, уверены в себе, благополучны и счастливы, и тогда крепкий, здоровый сон вас не покинет. Спокойного сна…