

СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

ПОЛЬЗА СНА – ПРОДОЛЖЕНИЕ

Сейчас рассмотрим пользу сна: **Продлевает жизнь:** слишком долгий или, наоборот, слишком кратковременный сон ведет к сокращению продолжительности жизни. У тех, кто ежедневно спит меньше 6 или больше 9 часов, повышается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, воспалительных процессов и депрессии. Многие долгожители уверяют, что именно качественный, умеренный по длительности сон дал им возможность отпраздновать сотый день рождения и сохранить крепкое здоровье. Японка Мисао Окава, которая дожила до 117 лет, любила говорить, что секрет её долгой и здоровой жизни – это ни в чем себе не отказывать и спать по 8 часов в день.

Помогает оставаться в форме: вы замечали, что из-за недосыпов вас сильнее тянет к холодильнику? Такая зависимость действительно есть! Она связана с тем, что сон и обмен веществ контролируются одним участком мозга. Когда нам хочется спать, в кровь поступают гормоны, вызывающие чувство голода. Это ведет к перееданию. Кроме того, недосып – всегда стресс для организма, в ответ на который вырабатывается гормон кортизол. Из-за него “включается” защитная реакция, которая выражается в появлении сильного аппетита (организм пытается запастись побольше энергии) — отсюда и набор веса. [Доказано](#), что вред для фигуры от одной ночи без сна можно сравнить с 6-ю месяцами неправильного питания. А значит, наладить режим сна – это важнейший шаг на пути к стройности!

Усиливает иммунитет: иммунитет [укрепляется](#) во время ночного сна – поэтому, чтобы избежать сезонных простуд и гриппа, очень важно хорошо выспаться. Например, если целую неделю спать меньше 6 часов каждый день, то произойдет сбой в работе более 700 генов, большая часть из которых ответственна за иммунную систему. Поэтому не забывайте про здоровый сон в разгар сезона простуд!

Повышает внимательность: сонливость водителя – причина автомобильных аварий во всем мире. Не проспав ночь, человек даже при большом желании не может быстро реагировать и принимать правильные решения. Здоровый сон помогает лучше концентрироваться, быть максимально внимательным и продуктивным в течение дня и достигать больших успехов в работе, творчестве или любимом хобби.

Улучшает память: когда мы спим, наш мозг активно работает: он закрепляет в долгосрочной памяти все новое, что человек узнал за день. Поэтому, хорошо выспавшись, вы будете гораздо лучше воспроизводить новую информацию – будь то фразы на иностранном языке, строение атома или движения сальсы (современный социальный танец из США и Латинской Америки, который танцуют парно или в группах).