***«Сон – это чудо матери природы,***

***вкуснейшее из блюд в земном пиру»***

***Вильям Шекспир***

В первый весенний месяц многие люди начинают остро чувствовать смену сезонов, и появляется повышенная потребность в отдыхе. Доказано, что **недостаточная продолжительность суточного сна** у человека приводит к различным расстройствам в здоровье человека. Регулярная нехватка сна влечет за собой хроническую раздражительность, зацикленность на проблемах, ухудшение взаимопонимания с окружающими. Единоразовый недосып на 4 часа снижает реакцию почти в 2 раза, а также внимание, память, обостряет хронические заболевания.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в рамках проблем со сном и здоровьем человечества ввела в 2008 году **Всемирный день сна**, который ежегодно отмечают в пятницу, накануне дня весеннего равноденствия.

Сон - особая форма существования организма, не менее сложная, чем дневное бодрствование. Во время правильно протекающего сна организм восстанавливает силы, потраченные на дневную активность, «приводит себя в порядок». Именно поэтому здоровый человек просыпается с ощущением свежести и прилива сил.

**Доказано, что**:

* длительные периоды

«недосыпа» негативно сказываются на качестве жизни: пропадает чувство юмора, появляется раздражительность, замкнутость, зацикленность на одних и тех же проблемах;

* потеря всего лишь 4 часов

сна снижает реакцию на 45%;

* ухудшается память,

возможно обострение различных заболеваний;

* плохой сон - ступень к

будущим инсультам, инфарктам, гипертонии и другим серьезным заболеваниям;

* нормальный сон - один из

действенных способов профилактики сердечно-сосудистых и многих других заболеваний, ожирения;

* недосыпание не только

снижает работоспособность, но и приводит к нервным расстройствам.

Однако, спать много не менее вредно, чем недосыпать.

По мнению ученых, идеальная продолжительность сна взрослого человека составляет 7-8 часов в сутки.

***10 простых заповедей хорошего сна:***

1. Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время.
2. Избегайте избыточного потребления алкоголя за 4 часа до сна. Ограничьте или прекратите курение.
3. Избегайте кофеинсодержащих продуктов (чай, кофе, энергетические напитки, шоколад) за 6 часов до сна.
4. Избегайте тяжелой, острой и сладкой пищи за 4 часа до сна. Перед сном возможен легкий ужин.
5. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, но не непосредственно перед сном.
6. Если у Вас есть привычка спать днем, то дневной сон не должен превышать 45 минут.
7. Обеспечьте комфорт в спальне (матрас, подушка, постельное белье).
8. Обеспечьте хорошую вентиляцию в спальне и поддерживайте комфортный температурный режим.
9. Обеспечьте тишину и темноту в спальне.
10. Используйте кровать только для сна и занятий любовью. Не превращайте кровать в офис, дискуссионный клуб или кинотеатр.

Несмотря на разное времяпровождение человека в

состоянии сна, в одном убеждении все люди едины – важность сна трудно переоценить! Тем более,  во сне люди проводят около трети всей своей жизни, поэтому **Всемирный день сна -**отличный повод позаботиться о данной составляющей нашей жизни.

***Спите на здоровье!***

*Памятку подготовила врач –*

*невролог Кулявина Е.В.*

*Государственное учреждение здравоохранения*

*«Городская клиническая больница № 2*

*г. Тулы имени Е. Г. Лазарева»*



***Памятка для населения***