



СОН – ОСНОВА ЖИЗНИ И КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ

ЯАН АРУ

Что бы вы подумали, если бы я сказал, что есть волшебное лекарство, которое повышает продуктивность вашей работы, улучшает ваши творческие способности и память, помогает предотвращать возникновение деменции, повышает настроение, помогает следить за весом, делает вас менее рискованным человеком и уберегает от совершения глупых поступков? Это натуральный и абсолютно бесплатный препарат.

Как вы уже могли догадаться из названия, таким волшебным лекарством является сон. Сотни научных работ убедительно доказывают, что сон – это основа хорошего здоровья, самочувствия и психического состояния. Интересно, печально и иронично, что человек стал единственным видом, который сам, абсолютно добровольно и целенаправленно, уменьшает свою дозу сна. Мы якобы инвестируем в здоровье: ходим на тренировки, едим экологически чистые продукты, пьем смузи, но в то же время просыпаемся утром по будильнику, за день выпиваем несколько чашек кофе или энергетического напитка, и жизнь продолжается. Мы слышим, как люди говорят, что сон – для слабых. На самом же деле, сон – для умных.

Сон необходим каждому человеку: художнику и спортсмену, продавцу автомобилей и офисному сотруднику, изобретателю и руководителю высшего звена. Хороший сон помогает брать от жизни все. Основная причина кроется в том, что лишь хорошо отдохнув, мы можем в достаточной мере контролировать свой мозг, усмирять его и направлять, чтобы добиться того, чего мы действительно хотим. Работники, которые плохо спят, хуже контролируют направление своих мыслей и чаще думают не о том, что действительно важно. Также они хуже

контролируют другие области мозга, в результате чего их внимание быстро переключается на социальные медиа и просмотр видео в Youtube. Похожее происходит и со здоровым питанием: если вы спали мало, то руки быстрее тянутся к шоколаду, пирожкам и мороженому. Научные исследования показывают, что хроническая нехватка сна ведет к избыточному весу и ожирению. Слишком короткий сон усиливает чувство голода и аппетит, нарушает контроль над импульсами, увеличивает количество потребляемой еды, и тем самым оказывает медвежью услугу вашему, в остальном здоровому, образу жизни.

Короткий сон – сколько это? Чтобы две трети своего дня и жизни быть в хорошей форме, одну треть своего дня и жизни вы должны пожертвовать на качественный сон. Для тех, кто привык к точности – постарайтесь каждую ночь спать по семь-восемь часов.



Некоторые из вас могут подумать: «Боже, как много! Мне ведь надо столько всего сделать!» Думаете, чем больше вы работаете, тем больше сможете сделать? Это ошибочное мнение. Важно не то, сколько времени в целом вы уделяете чему-либо, а как долго ваш мозг может эффективно заниматься этой задачей. Эффективное выполнение работы подразумевает концентрацию, усердие и мышление. Основой хорошей концентрации же является... ну, вы уже знаете, что я скажу: достаточный сон! И не переживайте: время, вложенное в сон – это не потраченное время. Во время сна сортируются идеи и воспоминания, они увязываются со старыми. Таким образом, во сне зерна отделяются от плевел. После сна сознание становится яснее, мысли двигаются свободнее. Между прочим, это актуально и в отношении дневного сна! Поэтому после обеда, если есть возможность, вместо чашечки кофе лучше вздремните минут десять.

В общем, если хотите улучшить свою психическую и физическую форму, то улучшайте свой сон. Если хотите исправить поведение и успеваемость своего ребенка в школе, то улучшайте и его сон.

ПАРА ВАЖНЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ВАШЕГО СНА И СНА ВАШИХ ДЕТЕЙ:

- 1) Ложитесь спать каждый день примерно в одно и то же время, тогда мозг привыкает быстро засыпать;
- 2) За полчаса до сна все смарт-устройства и компьютеры надо выключить – они не дают мозгу расслабиться и мешают заснуть в нужное время;
- 3) Не пейте вечером напитки, содержащие кофеин, такие как кофе, энергетики и некоторые прохладительные напитки, черный и зеленый чай;
- 4) Ни в коем случае не прибегайте к снотворным – они не улучшают ваш сон, но портят ваш мозг и вашу жизнь;
- 5) Если вам мешает ворочающаяся «вторая половинка», то разъедините кровати – ночью уважайте сон друг друга, тогда и днем вы будете в хорошем настроении.



Статья подготовлена в сотрудничестве с кластером инновации активного образа жизни SportEST.

Кластер инноваций в области активного образа жизни SportEST – это отраслевое объединение, нацеленное на повышение продолжительности и качества жизни, на улучшение среды обитания людей, а также на разработку новых инновационных решений в области оздоровительного движения. Подробную информацию о кластере SportEST и оздоровительном спорте вы сможете найти на веб-сайте www.sportest.eu.



estonia.ee