**Сон – важнейшая часть нашей жизни.**

Во сне мы проводим треть жизни. Откуда взялось такое утвеждение? А все просто. Если в сутках 24 часа, а человек спит 8 часов, то и получается треть жизни. Жалко как бы терять столько времени. Но меньше спать нельзя. Сон - это не только необходимый отдых, это еще и условия для сохранения здоровья. Днем человек бодурствует, а на самом деле он проживает свою жизнь: получает новый опыт, испытывает эмоции, накапливает информацию. Во сне мозг обрабатывает и структурирует прожитое за день. Самое ценное отправляется в долговременную память и в подсознание, "мусор" выкидывается. Происходит и еще один важнейший процесс: в мозге запускается центр восстановления, который чистит ошибки и сбои в организме, накопившиеся за день. Множество генетических и энергетических поломок во всех системах и органах устраняются центром восстановления в быстрой фазе сна. Во время недленной фазы восстанавливается сам центр восстановления. Человек, полноценно выспавшийся, просыпается с обновленным и восстановленным организмом.

В наше время многие люди спят меньше необходимых 8 часов. Он не знают, что собственными руками разрушают основу своей жизни - здоровье. От недостатка сна следует недостаток работы центра восстановления, в оргнизме накапливаются поломки, которые со временем создают глобальные проблемы и даже приводят к необратимым последствиям. В первую очередь от дефицита сна страдают самые тонко и сложно устроенные системы организма - эндокринная и иммунные. Эндокринная отвечает за производство гормонов - маленьких, но важных регуляторов работы половой и пищеварительной системы. Соответственно, длительный дефицит сна приводит к таким заболеваниям как нерегулярный менструальный цикл, ранний климакс - у женщин; низкий уровень тестостерона в крови, проблемы с потенцией - у мужчин, бесплодие и сахарный диабет - у обоих полов. Самое "безобидное", на первый взгляд, последствие эндокринных нарушений - ожирение. 37 % недосыпающих людей имеют лишний вес. И не потому, что чем меньше спишь, тем больше времени на еду, как принято считать. Сбой эндокринной системы включает чувство сильного голода - так организм пытает восполнить недостаток восстановления с помощью сна. Человек автоматически больше ест, чтобы утолить этот голод. Появляется лишний вес, с ним вместе приходит атеросклероз и гипертония - предвестники инсульта. Апогей накопившихся поломок - инсульт. Среди "инсультников" 50 % людей, которые просто длительно недосыпали!

Не менее страшны сбои в работе иммунной системы. Дефицит сна - причина разрушения клеточного иммунитета. Сначала человек просто теряет сопротивляемость к самым распространненным инфекциям - простуде, гриппу (статистика: люди ежедневно недосыпающие 1-2 часа в три раза чаще болеют ОРВИ, чем другие). Затем процесс усогубляется, возникают аутоиммунные заболевания (артрит), различные новообразования (доброкачественные и злокачественные). Без иммунного ответа организм становится беззащитен для любой "бяки". Человек недоумевает, откуда взялись аденома или рак, артрит, полиартрит, болезнь Бехтерева, и никто ни связывает эти болезни с тем, что этот человек много лет спит по 5-6 часов и считает это нормальным.

В медицине есть термин "заболевания неясной этиологии". Когда-то, давным-давно, центр восстановления недоработал и пропустил соответствующую поломку, потом недорабатывал еще много раз, и вот процесс нарастал, усогублялся и стал подобен снежному кому, катящемуся с горы.
Иммунная система напрямую связана с полноценным и качественным сном. Постельный режим - первое назначение при всех более-менее серьезных болезнях. Лежи, спи и быстрее выздоровишь! Если тяжелый больной, наконец-то, заснул, врачи считают это хорошим знаком, прогноз сразу улучшается. С каждым полноценным сном у болезни все меньше шансов. Не зная все этого, многие люди экономят время на сне. Ежедневно они забирают у своего сна пару часиков, а то и больше, чтобы позаниматься тем, на что не хватает времени днем. Кто-то по ночам развлекается, а кто-то и работает. Все они не знают, что делают это ни за счет сна, а за счет своего здоровья.

Некоторые думают, что отоспятся потом, в выходные, например. Это ошибочное мнение. Дефицит сна, происходящий здесь и сейчас, нельзя восполнить за одним числом. Ежедневные поломки и сбои в организме должны также еженощно устраняться. Нельзя давать им накапливаться. Если мы будет отсыпаться потом и в выходные, мы будет устранять новые, более поздние поломки. Старые останутся и будут разрушать наш организм.

Неверные установки по поводу сна приводят к тому, что далеко ни старые люди получают тяжелые болезни и даже умирают преждевременно.

"Если я лягу спать в 10 часов, то все равно не усну", - думают многие. А это уже болезненное состояние - нарушение сна (бессонница). В норме человек, который лег в кровать, выключил световые и звуковые раздражители, должен в течение получаса расслабиться, успокоиться и заснуть. Если этого не происходит, значит, имеет место нарушение сна.

Наиболее часто нарушение сна наблюдается у пожилых людей. Они либо долго не могут заснуть, либо неоднократно просыпаются а течение ночи. Утром испытывают усталость, разбитость. В течение дня они стараются поспать, чтобы восполнить очень ощутимый дефицит сна. Если поспали днем, ночью сон становится еще хуже - получается замкнутый круг, ведь для полноценного восстановления необходим именнно ночной, глубокий, непрерывный сон, минимум 7, в идеале - 8 часов.

Прием снотворных средств - не выход. Сон под действием снотворных, как и сон под действием алкоголя - это потеря сознания. Такой сон не восстанавливает, понятно почему. Во сне мозг, особенно центр восстановления, должен работать. Выключая мозг, мы получаем сон без его главной задачи - восстановительной.

Если есть проблемы со сном, необходимо средство, которое бы расслабило, успокоило и позволило заснуть во столько часов, во сколько мы сами решили. При этом, средство не должно отключать наш мозг, чтобы сон был восстанавливающим.