

Влияние сна на психологическое состояние человека



Такое физическое состояние как сон играет важнейшую роль в жизни каждого живого существа на планете.

Пребывая в состоянии сна, человек полностью расслабляется и погружается в сладостную негу отдыха, причем как физического, так и психологического. Во время сна происходит своеобразная «перезагрузка» организма, выражающаяся в нормализации энергетических и метаболических обменных процессов, а также – в восстановлении иммунных сил человека.

На эффективность сна оказывают влияние многие факторы, основными из которых являются его продолжительность, окружающие благоприятные условия (комфортная постель, освещение, климат в помещении и тому подобное), психоэмоциональный настрой человека. К процессу сна не следует относиться пренебрежительно, ибо он - залог здоровья и долголетия.

Как утверждают американские ученые: сон при включенном свете создает весьма благоприятные условия для развития депрессивного состояния, а также не самым лучшим образом влияет на здоровье человека. Поэтому от привычки спать в освещенном помещении необходимо отказываться, дабы в дальнейшем избежать более серьезных проблем

А вот для того, чтобы сделать сон наиболее приятным и максимально эффективным, нелишним будет соблюдение следующих условий:

- 1. Не следует ложиться спать сразу же после приема пищи** - от момента поглощения ужина до времени отхода ко сну должно пройти не менее 2-3 часов. В случаях крайней необходимости допускается легкий перекус, состоящий, к примеру, из фруктов или кефира. **Необходимо научиться «отключать мозг».** Готовясь погрузиться в сон, следует абстрагироваться от действительности, забыть обо всех неурядицах и раздражителях, изолироваться от шума.

- 2. Следует стараться полностью расслабить тело и избавиться от напряжения в мышцах.** Содействие в этом деле окажет грамотно подготовленная постель, которая не должна быть:
- слишком мягкой, ибо расслабить мышцы в таком положении довольно-таки трудно,
 - слишком жесткой - дабы не допускать излишнего давления на костную и мышечную ткани.
- 3. Тело во время сна должно находиться в горизонтальном положении.**

Приятных сновидений!