

14 марта – всемирный день сна

В рамках проекта Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по проблемам сна и здоровья Всемирный день сна в 2025 году проводится 14 марта.

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

Необходимость сна разъясняется людям еще с детства. Наверняка, большинство людей, которые читали старые сказки, или смотрели мультфильмы по ним, могли услышать такую фразу: «Утро вечера мудренее». Каждый замечал на себе положительный эффект сна.

Всемирный день сна **направлен** на пропаганду пользы правильного и здорового сна, привлечение общественного внимания к проблеме сна и её медицинским, образовательным и социальным аспектам, а также на предотвращение и управление нарушениями сна.

Мероприятия, которые проводятся во Всемирный день сна:

1. Симпозиумы.
2. Конференции.
3. Лекции на тему расстройств, связанных с отсутствием сна.
4. Пропаганда здорового образа жизни.

Врачи во всем мире разъясняют людям, какие последствия могут быть из-за нерешенной проблемы сна, как это сказывается на отдельном человеке и в целом на обществе.

Чтобы Ваш сон был здоровым:

- проветривайте спальню перед сном, обеспечивая комфортный температурный режим во время сна;
- не ешьте много и не пейте чай, молоко или кофе за 4 часа до сна;
- постарайтесь за два часа до сна не смотреть телевизор или компьютер, • не курите, лучше послушайте успокаивающую музыку или почитайте книгу;
- уберите телевизор из спальни;
- даже бокал вина на ночь значительно усиливает нарушение дыхания во сне;
- избавьтесь от лишнего веса, привлекая к этому специалистов, включая сомнологов и ЛОР-специалистов;
- регулярно занимайтесь спортом, но не менее, чем за 4 часа до сна;
- должно быть постоянное время отхода ко сну;
- избегайте длительной дремоты днем (человек с ненарушенным ночным сном не должен испытывать сонливости или желания сна в течении всего рабочего дня).

О том, что такое сон, существует множество мифов, легенд и фактов, и вот самые интересные из них.

Факт № 1. Все, что нас окружает, влияет на наши сны. К примеру, если человек слышит шум воды, то во сне он может находиться возле фонтана или ручья. Также, когда человек хочет кушать, скорее всего, во сне он увидит накрытый яствами стол.

Факт № 2. Возможно, кому-то это покажется странным, но во сне мы видим всех тех людей, которые нам знакомы. Их мы могли увидеть в фильме, передаче, в детстве или просто гуляя по улице.

Факт № 3. Если Вам приснилось что-то страшное - не надо бояться. Как правило, сны не бывают буквальными.

Факт № 4. Качество сна зависит от того, что мы едим. Если Вы на ужин съели слишком много – вероятно, Вас ожидают страшные сновидения. Но, если на протяжении недели ложиться спать слегка голодным, то образы во время сна, скорее всего, будут яркими и веселыми.

Факт № 5. В одной из тюрем США, расположенной в трех десятках километров от кубинского города Гуантанамо, практикуют мучительную пытку, суть которой: не дать заключенному уснуть на протяжении нескольких дней. Эффект достигается с помощью громкой музыки, обливания заключенного водой или направлением яркого света.

**Влияние сна на здоровье человека слишком большое,
чтобы игнорировать его.**

**Старайтесь высыпаться, ложиться вовремя,
и Ваш организм будет Вам благодарен!**

Начальник Новомосковского
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Тульской области

Н.С. Михалюк