

Сон и здоровье

Сон жизненно важен для организма, хроническое недосыпание может серьезно повлиять на человека.

Сон напрямую влияет на самочувствие. Когда мы спим, наша **иммунная система** вырабатывает определенные белки (цитокины) и антитела, которые необходимы для борьбы с болезнями и инфекциями. Если вы спите мало или не спите совсем, иммунная система тоже перестает работать в полную силу, что увеличивает **риски заболеть**. Таким образом, уделять первоочередное внимание сну крайне важно для поддержания правильного функционирования иммунной системы и защитных сил организма.

Хроническое недосыпание может также привести к повышению уровня гормонов стресса, в частности, кортизола. Это также негативно влияет на иммунную систему, подвергая вас более высокому **риску** развития таких заболеваний, как **диабет, болезни сердца и сосудов, метаболические нарушения, ожирение** и др.

Вы наверняка замечали, что не выспавшиеся люди часто бывают в **плохом настроении**. Любые нарушения сна так или иначе ведут к тому, что управлять настроением и эмоциями становится трудно. Если человек мало спит на протяжении длительного времени, это повышает уровень стресса и тревоги и многократно увеличивает риск развития депрессии.

Дефицит сна, потенциально может привести к **проблемам на работе, в учебе, дома**. Чем дольше человек остается в условиях ограниченного сна (вне зависимости от причин), тем больше усугубляются проблемы его **психического здоровья**.

Хронический недосып может существенно повлиять на **память** как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. Было доказано, что сон укрепляет нейронные связи, формирующие воспоминания. Когда вы лишены сна, эти нейроны перегружаются и не могут функционировать должным образом, что влияет на то, как мозг обрабатывает и сохраняет информацию.

Длительный недостаток сна неизбежно ведет к **нарушению внимания, снижению концентрации, ослабляет и искажает память, усложняет запоминание, обработку, усвоение и сохранение новой информации**.

Для полноценного отдыха и восстановления взрослым людям **рекомендуется спать от 7 до 9 часов в сутки**. Человек редко может нормально функционировать, если спит менее 6 часов в сутки. Те, кто утверждает, что такой продолжительности сна им вполне достаточно, скорее всего просто адаптировались к последствиям дефицита сна.

Впрочем, количество сна, необходимое человеку, может зависеть от различных факторов: возраста, качества сна, а также от того, как долго до этого человек по разным причинам был лишен нормального полноценного здорового сна.

Спите и будьте здоровы!