Сколько часов нужно спать человеку

Крепкий сон – неотъемлемая часть здоровья человека. Качество и количество сна зависит от той энергии, которую мы исстрачиваем на протяжении целого дня. Сон влияет на сердечнососудистую систему. Люди с хроническими заболеваниями должны обратить особое внимание на качество сна.

Определенных стандартов в вопросе определения количества сна в практике нет. Для каждого человека эта цифра разная. Количество сна напрямую зависит от здоровья человека, его генетики и качества сна. Следует помнить, что сон в разное время суток (утренний, дневной, вечерний, ночной) должен суммироваться с общим количеством сна в сутки.

Ниже мы приведем данные, в которых Национальный институт сна определил, сколько часов в сутки по возрасту должен спать человек.

Количество сна в зависимости от возраста

У новорожденных до трех месяцев число часов сна равняется 15-17 часам. Младенцы должны спать до 15 часов в сутки. Ребенок, начинающий ходить, может спать до 14 часов. Дошкольникам следует спать до 13 часов в сутки. Школьникам разрешают спать до 11 часов. Подростки в 13-17 лет спят по 9-10 часов. Люди до 25 лет спят по 7-9 часов. Для взрослых можно также спать от 7 до 9 часов в сутки. Для пожилых людей хватает сна на 7-8 часов.

Недосып

Признаками недосыпа являются:

- непродуктивность на протяжении дня;

- избыточный вес;

- зависимость от кофеина;

- заторможенность реакции.

Фазы сна

Процесс сна имеет несколько стадий.

Быстрый сон характеризуется усталостью, нервозностью. Вам нужен крепкий сон.

Стадия первая сна – дремота. В этот период сна можно отдохнуть, но дремота не заменяет полноценного сна.

Стадия вторая – сон медленной глубины. Характеризуется восстановлением силы и отдыхом.

Стадия третья - медленная фаза сна. Это глубокий и здоровый сон, который помогает организму человека восстановиться и набрать силы.

Специалисты утверждают, что у мужчин чаще наблюдаются проблемы с нарушением фаз сна. У женщин ухудшается качество сна после беременности и менопаузы.

Подготовка ко сну

Чтобы ваш сон стал крепким и здоровым, следует подготовить свой организм к отбытию в мир грез.

Что поможет быстро уснуть:

- правильное питание и распорядок дня;

- привычка перед сном – душ, чтение;

- удобный матрас и кровать;

- утренняя зарядка;

- не употребляйте кофеин и алкоголь перед сном.

От бессонницы помогают травяные чаи с ромашкой и корнем валерианы.