

*Резник Н., Йехезкель А.*

## **НЕДОСЫПАНИЕ – ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОСТИ**

*Научный руководитель канд. филол. наук, доцент Гринкевич Е. И.*

*Кафедра белорусского и русского языков*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Каждый человек в течение дня постоянно что-то делает: ходит в университет или на работу, проводит время с семьей, друзьями и т.д. При этом расходуется не только физическая энергия, которую можно восполнить пищей, но и умственная энергия. Чем же восстановить ее? Только здоровым сном! Сон — это особое состояние нервной системы, когда активность ее резко изменяется и в целом ослабевает: во сне мы почти не реагируем на внешние раздражители, но, проснувшись, чувствуем себя отдохнувшими и готовыми к работе и новым впечатлениям. Сон жизненно важен для всего нашего тела, в первую очередь для нервной системы и мозга.

Врачам и психологам известно, что недостаточный или беспокойный сон приводит к раздражительности, раздражительность ведет к бессоннице, а бессонница — к тяжелой депрессии. О нормальной работоспособности и хорошей успеваемости в таком случае можно забыть. Современный человек в среднем должен спать не меньше 8 часов в сутки. Только тот, кто ночью хорошо отдохнул, может целиком сконцентрироваться на дневных занятиях. Но, к сожалению, ночное бодрствование становится частью современной жизни: бывает, что ночью приходится доделывать работу, на которую днем не хватило времени, готовиться к занятиям, к экзаменам. Получается, что спать просто некогда!

А ведь сон — это такая же функция организма, как питание, дыхание, движение и др. И так же, как и остальные функции организма, сон подвержен нарушениям, наиболее распространенное из которых — бессонница. К этому неприятному состоянию могут привести резкие перепады настроения, психическое и физическое переутомление, невозможность решить какие-либо проблемы и многое другое.

В тяжелых случаях приходится принимать предписанные врачом препараты, но, к сожалению, к ним быстро возникает привыкание. Если же бессонница не вызвана болезнью (например, язвой желудка), то нужно постараться создать себе благоприятные условия для хорошего сна: лечь спать в одно и то же время, исключить внешние раздражители, не оставлять на вечер решение проблем, не принимать пищу незадолго до сна, постараться расслабиться и почитать хорошую книгу, а не смотреть телевизор. Нужно помнить о том, что недосыпание вызывает инертность мозга — реакции замедляются, и память работает плохо.

По словам профессора Мэтью Уолкера, директора Центра изучения сна в Калифорнийском университете Беркли (США), количество в организме клеток-киллеров, которые ежедневно уничтожают раковые клетки, падает на 70%, если человек спал всего 4-5 часов. Профессор убежден: "катастрофическая эпидемия недосыпания", распространенная в современном обществе, приводит к болезням и преждевременной смерти.

Таким образом, если вы беспокоитесь о своем здоровье, не пренебрегайте сном. Помогите своему мозгу хорошо выспаться!