

Переводим часы

В ночь с субботы на воскресенье Россия перейдет на зимнее время. Стрелки часов переводятся на час назад. Такая мера объясняется необходимостью экономить электроэнергию в связи с уменьшением продолжительности светового дня. Просыпаться теперь можно на час позже, но так ли хорошо это для организма человека?

Сбой в организме

О том, как сказывается перевод часов на организме человека и как пережить перевод часов, мы поговорили со специалистом сомнологического центра Российской академии медицинских наук Сибирского отделения Восточно-Сибирского научного центра ГУ научного центра медицинской экологии Ольгой Шевырталовой.

- Из-за перевода стрелок у человека сбиваются биологические часы, которые устанавливаются довольно долго. Если их сбить, то это отразится на самочувствии и жизнедеятельности. Духовно-биологические ритмы: сна и бодрствования, ритмы сердцебиения, артериального давления и другие - все это установлено нашими внутренними часами, и, соответственно, перевод стрелок влияет на них не лучшим образом.
- Часы переводятся дважды в год. Лучше переносится перевод вперед или назад?
- Примерно одинаково, все зависит от личных особенностей организма человека. Казалось бы, перевод часов на зимнее время прибавляет нам часок ко сну, но это своего рода самообман - биологические ритмы не обманешь, они чувствуют любые изменения и чутко реагируют. Нужно дать время организму перестроиться, пройти период адаптации.
- Когда лучше просыпаться? Когда светло или когда за окном сумерки?
- Освещение играет большую роль - человеку лучше просыпаться, когда за окном светло, тогда он будет полон сил для грядущего дня. Ночью, под влиянием темноты вырабатывается определенный гормон - мелатонин. Этот гормон организует сон. Когда появляется свет, его выработка приостанавливается, и организм чувствует, что отдохнул и пора вставать.
- Получается, чтобы помочь проснуться человеку, которому необходимо встать ранним утром, нужно включить свет?
- Что-то вроде того, но внутренние часы понимают, что времени еще прошло меньше, чем надо.
- Сколько времени нужно спать человеку? Треть суток?
- Да, восемь часов. Есть такое выражение, что мы теряем треть жизни во сне. Кто-то воспринимает это тоскливо. И вот здесь нужно понять для себя, что сон необходим для качественной жизни. От того, какой у тебя был сон, напрямую зависит, какое будет бодрствование. Сон необходим для восстановления физических и психических сил, для выработки необходимых гормонов. Например, для детей - это гормон роста.
- Сон бывает некачественный?
- Конечно. Если вы спите восемь часов, но вас все время что-то беспокоит, например собственный храп, частые пробуждения, неудобное положение, - такой сон назвать качественным нельзя. Человек может даже этого не понимать, но мозг "просыпается" и "бодрствует", а значит, восьми часов на отдых не хватит.
- Какие нужно создать условия, чтобы хорошо выспаться?
- Безусловно, нужно проветривать помещение перед сном, лучше даже прогуляться. Ужин должен быть не позже чем за три часа до сна, никаких компьютеров и телевизоров в спальне, тикающих часов - никаких посторонних звуков. Перед сном лучше почитать книгу, чем смотреть телевизор. Ложиться спать и вставать нужно всегда в одно и то же время. И, конечно, удобная чистая постель, свободная пижама или ночная

рубашка.

- Сны - это хорошо или плохо?

- Это хорошо. Сновидения приходят в определенную фазу сна, которая необходима для восстановления психических функций - оценка пережитого за день. Эта фаза жизненно необходима. Плохо, если человек лишается этой фазы, - если вам никогда не снятся сны, то качество жизнедеятельности у вас заметно ниже, чем у тех, кто видит сновидения.

- Ольга, вы спите по науке?

- Стараюсь.

Автор: Артур Скальский © Пятница ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 3254 24.10.2008, 13:20 📌 193

URL: <https://babr24.com/?ADE=48265> Bytes: 3714 / 3707 Версия для печати Скачать PDF

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)