



КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

К
КЛИНИКА
ПРОФЕССОРА
КАЛИНЧЕНКО

**КЛИНИКА ГОРМОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ
И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ
КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ КЛИНИКА
ЭКСПЕРТНОГО УРОВНЯ
КЛИНИЧЕСКАЯ БАЗА КАФЕДРЫ
ЭНДОКРИНОЛОГИИ РУДН**


СОН — ЭТО ТАБЛЕТКА, КОТОРУЮ НАДО ПРИНИМАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

Проблема нарушений количества и качества сна становится актуальнее с каждым годом. Затянутые водоворотом дел, загруженные ворохом ежедневных забот, мы пренебрежительно относимся к тем спасительным механизмам, которые предоставлены нам природой. Цивилизационные вызовы, стандартизация ритмов в угоду производственному процессу, построение карьеры с откладыванием на потом вопросов собственного здоровья рождают иллюзии. Можно ли отоспаться за прошлый недосып, можно ли выспаться впрок? НЕТ! Биосфера развивалась под влиянием внешних ритмических воздействий и, естественно, впитала и подчинила себя этим ритмам. Самые актуальные для нас — это смена времен года, лунный месяц и суточный, или циркадный, цикл. Любой процесс подразумевает период накопления (восстановления) и траты энергии. Это и происходит с нами в течение суток в периоды сна и бодрствования. Этот ритм заложен в нас на генетическом уровне (Майкл Янг, Джеффри Холл и Майкл Росбаш, Нобелевская премия 2017 г.). С момента зачатия в нас начинают работать индивидуальные часы. Мы еще до рождения делимся на «сов», «жаворонков» и «голубей». В нас изначально заложено оптимальное индивидуальное время для сна. Именно в этот период наш организм максимально восстанавливается и готовится к периоду бодрствования. Именно в этот период у нас происходят процессы выработки специфических гормонов. **СОН — ЭТО ТАБЛЕТКА, КОТОРУЮ НАДО ПРИНИМАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!** Рассмотрим суточную (циркадную) цепочку. Внутриклеточные часы говорят, что пора спать — в эпифизе (шишковидной железе) начинает вырабатываться МЕЛАТОНИН — и нас клонит в сон. Мы ложимся в постель, выключаем свет — сигнал об этом поступает от глазной сетчатки в мозг через супрахиазматические ядра гипоталамуса. Резко вырастает выработка мелатонина, в мозгу постепенно затихают ритмы бодрствования, остается только



**Одабашян
Андрей
Горюнович**
врач-психотерапевт,
Клиника
профессора
Калинченко

Реклама 16+

 info@proandro.ru
 [@KlinikaProfessoraKalinchenko](https://www.facebook.com/KlinikaProfessoraKalinchenko)
 [@klinika_kalinchenko](https://www.instagram.com/klinika_kalinchenko)

«дельта-ритм» — гипофиз начинает вырабатывать гормон роста. Далее следует цепочка восстановительных реакций и преобразований, но мы остановимся на главном. Без достаточного количества мелатонина сон не будет полноценным. Мелатонин — уникальный гормон, так называемый гормон сна. Его уровень наиболее высок в первые 4 часа правильного сна, и это оправдано теми функциями, которые на него возложены природой:

- Мелатонин — мощнейший антиоксидант. Он возвращает внутренней среде организма оптимальный уровень pH, готовит почву для «восстановительных работ».
- Мелатонин обладает определенным гипногенным эффектом, с этим связано затухание ритмов мозга и переход в фазу «дельта-сна» (без достаточного уровня мелатонина «дельта-сон» невозможен).
- Ритмрегулирующие свойства мелатонина способствуют процессам психического восстановления.
- Мелатонин улучшает когнитивные способности.
- Мелатонин улучшает иммунный ответ.

Возрастное и социально обусловленное снижение выработки мелатонина (его еще справедливо называют гормоном молодости) приводит к нарушению восстановительных процессов, нарушению длительности и качества сна. Поэтому важно максимально внимательно с детских лет относиться к своим индивидуальным биологическим часам, стараться социализироваться в соответствии с ними, выполнять простые правила: спать в полной темноте, в тишине, в прохладном, проветриваемом помещении, приняв комфортную позу, сделать максимум для того, чтобы вас никто не беспокоил (лучше спать в отдельной спальне), не объевшимся, но и не голодным (с ПРИЯТНОЙ тяжестью в животе). Оценить качество сна очень просто. Если вы просыпаетесь отдохнувшим, с хорошим настроением — ваш сон был правильным! Дობрой и, главное, полезной вам ночи!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ