

Почему надо спать ночью

Уважаемые студенты, вы, как правило, недооцениваем важность ночного сна. И дело даже не в недосыпании, ведь выспаться можно в любое время. Днем человек с тем же успехом добирает все то, на что не хватило времени ночью. Речь идет о важности именно ночного сна.

Мы существуем согласно определенным ритмам: суточным, годовым, гормональным. Так уж мы устроены, и ничего с этим не поделаешь. Для вас естественно учиться, работать днем и отдыхать ночью. Это необходимое условие для того, чтобы организм восстановил силы, потраченные за прошедший день, и к следующему утру был в полной боевой готовности. Именно поэтому в темное время суток большинство систем организма «отдыхает», затихают многие процессы. Но это еще не всё, ночь нужна вам и для своего рода «восстановительных работ». В частности, клетки печени восстанавливаются только в этот период времени, то же происходит с нервной системой, иммунитетом и желудочно-кишечным трактом. Поэтому, лишая себя ночного сна, вы нарушаете эти естественные процессы. Отсюда и проблемы.

Студенты, которые ночью не спят, или спят по 3-4 часа, более других студентов подвержены простудам и ОРВИ, а также нередко отличаются непростым характером. Они часто раздражаются, нервничают и впадают в депрессию. К этим же последствиям ночных бдений относятся и другие болезни. Всему виной так называемый «ГОРМОН НОЧИ» - мелатонин.

Его статус в человеческом организме настолько высок, что мелатонин можно смело назвать главнокомандующим среди гормонов. Этот гормон, в отличие от большинства остальных, начинает вырабатываться в сумерки и к 2-3 часам ночи достигает своего пика. Если человек бодрствует ночью, мелатонин не образуется в том количестве, которое нужно для нормальной работы всего организма. И это тут же бьет практически по всем органам и системам, не происходит восстановления организма в целом.

**Уважаемые студенты, если вы хотите быть здоровыми и успешными,
ночью надо спать!**

*Психолог авиатехникума
Н.Н. Соколова*