



УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ  
ГУЗОТ «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

---

## ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

### «Как правильно отдыхать»

(для населения)



ЛИПЕЦК 2018г

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист  
по общей врачебной практике  
(семейной медицине)  
управления здравоохранения  
Липецкой области

\_\_\_\_\_ Н. В. Демакова  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист  
по профилактической медицине  
управления здравоохранения  
Липецкой области

\_\_\_\_\_ В. П. Кострова  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

Все знают, что отдыхать полезно. Но что такое настоящий отдых? Как часто надо отдыхать человеку? Как отдохнуть так, чтобы потом остались силы на работу?



### Сколько нужно спать человеку?

В течение светлого времени суток человек трудится, затем ему необходим отдых. Сон — нормальный и жизненно необходимый для каждого организма период. Каким он должен быть? Сколько нужно спать человеку для поддержания здоровья? Важно ли ложиться спать и вставать в одно и то же время?

### Здоровый сон, какой он?

Давайте посмотрим, какие советы дают специалисты для того, чтобы наш сон стал здоровым.

- ✓ **Необходим режим.** Для того чтобы сон приносил максимум пользы и минимум вреда, нужно ложиться спать и вставать в одно и то же время. Когда нарушается этот режим, сбиваются наши биологические часы — биоритмы. Необходимо сказать, что даже в выходные дни режим сна и бодрствования не должен меняться. Давайте посмотрим на маленьких детей, которым нет дела до того, выходной день или будничным — они встают примерно в одно и то же время. Будем брать пример с них.
- ✓ **Продолжительность сна.** Ученые ответили на вопрос о том, сколько нужно спать: в среднем период сна должен составлять 7-8 часов. Однако здоровый сон — непрерывный сон. Полезнее беспросыпно спать 6 часов, чем 8 часов с пробуждениями. Поэтому данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по этому вопросу расширяют границы здорового сна: взрослому человеку для нормальной жизнедеятельности необходимо спать от 6 до 8 часов в сутки.
- ✓ **Не лежите в кровати после того, как проснулись.** Есть опасность снова уснуть. К тому же организм должен привыкнуть, что день начинается именно после пробуждения в установленное время. Это очень быстро станет нормой для вас.
- ✓ **Избегайте возбуждающей обстановки за 1 час до сна.** Подготовьте свой организм ко сну, исключив суетливые действия, активные физические упражнения минимум за 1 час до сна.
- ✓ **Перед сном проводите расслабляющие процедуры.** Пусть это станет традицией, особенно для тех, у кого проблемы с засыпанием. Установите свою «церемонию» перед сном, в которую вы включите то, что помогает расслабиться именно вам. Если человек выполнял активные действия и, не успокоившись, лег спать, он может долго ворочаться в постели.





✓ **Старайтесь не спать днём.** Это может привести к проблемам с засыпанием вечером.

✓ **Создайте уютную и расслабляющую обстановку в спальне.** В ней нет места для телевизора и компьютера. Матрац на кровати, подушка должны обеспечивать удобство и соответствовать ортопедическим нормам. Кровать должна ассоциироваться со сном, поэтому категорически нельзя на ней смотреть телевизор, употреблять пищу, читать. Обязательно проветривайте комнату перед сном. Кислород способствует быстрому засыпанию и здоровому сну.

✓ **Хороший сон свидетельствует о хорошо проведенном дне.** Проводите светлое время суток активно, не пренебрегайте физическими упражнениями и прогулками на свежем воздухе.

✓ **Избегайте употребления пищи перед сном.** Последний раз рекомендуется, есть не позднее, чем за 2 часа до сна. Причем ужин не должен быть обильным.

✓ **Курение, употребление кофе, алкоголя** ближе к времени засыпания препятствуют здоровому сну. Откажитесь от этого в пользу здоровья.



### Чем опасен недосып?

Итак, мы выяснили, что человеку нужно спать 6–8 часов в сутки. Теперь посмотрим, к чему может привести недосып — нарушение продолжительности сна. Если короткий сон входит в систему, мы сталкиваемся с опасным явлением хронического недосыпа. В привычку многих сегодня входит короткий сон в течение недели. На выходных же человек якобы компенсирует недосып сном до 12–13 часов дня. Увы, это не только не восполняет утраченное, но и ухудшает картину. Этому явлению врачи дали название «сонная булимия».

### Последствия недосыпа:

- снижение иммунитета;
- снижение работоспособности, концентрации внимания, памяти;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- головные боли;
- ожирение (организм, словно защищаясь, пытается восполнить недостаток энергии лишними калориями);
- у мужчин вследствие недосыпа снижается уровень тестостерона на 30% (начинает расти живот даже у худощавых мужчин, появляется риск воспаления предстательной железы);
- повышается уровень гормона стресса — кортизола;
- может развиваться депрессия, бессонница;

Самая главная опасность недосыпа состоит в нарушении нормальных биологических ритмов организма. В течение суток у каждого органа и системы свои периоды активности и покоя. Внутри организма происходят химические реакции, которые тоже зависят от

биоритмов. Нарушение режима сна и бодрствования, продолжительности отдыха приводит к очень серьезным внутренним расстройствам.

До определенной поры справиться с недосыпом человек может, изменив свой образ жизни усилием воли. Однако со временем хронический недосып может привести к нарушениям сна, с которыми ему самому не справиться.

### Долгий сон полезен?

Ну, если уж недосып так вреден, подумаем мы, тогда надо долго спать. Чрезмерным считается сон 10–15 часов в сутки. Оказывается, для человека одинаково вредны недосып и чересчур долгий сон. При переизбытке гормона сна человек очень быстро начинает переутомляться. Бывает, что такие люди говорят: чем больше сплю, тем больше хочется.

Это происходит из-за того, что расстраиваются всё те же биологические ритмы организма. В результате изменяется уровень гормонов, необходимых для здоровой жизни. Такие люди чувствуют недостаток сил, лень и апатию. Как и при недосыпе, при избытке сна снижается работоспособность, всё это может привести к депрессии.

Нередко человек выбирает сон, сознательно уходя от важных дел, проблем и травмирующих ситуаций. Тем самым ещё больше усугубляется его состояние и отношения с близкими, т. к. эти проблемы никуда не уходят, а лишь накапливаются снежным комом.

В физическом отношении чрезмерный сон может привести к учащению приступов мигрени, застою крови в сосудах, повышению артериального давления, отёкам и т. п.

Нет ничего важнее, чем полноценный ночной сон – ведь именно в это время тело и мозг успевают по-настоящему отдохнуть.

### Сколько надо работать?



«Работать человек должен не больше 40 часов в неделю. То есть, пять рабочих дней по восемь часов. Сейчас встречаются предложения увеличить рабочую неделю до 60 часов, но это неприемлемо. Человек станет уставать, и за эти 60 часов продуктивность работы будет ниже, чем за обычные 40. Скорее всего, в результате работодатель столкнется с проблемой **отсживания рабочих часов**, а не реальной деятельностью. Ведь человек просто физически не в состоянии интенсивно работать 60 часов в неделю».

Но даже рабочий день «от звонка до звонка» не предполагает непрерывное углубление в работу. Время от времени человек должен делать **перерывы**.

Обычно это происходит по мере накопления усталости. Но для некоторых видов работ даже есть свои регламенты, определяющие время перерывов.

### Заглянем в нормативы

Есть и они для офисных работников. Так, например, для тех, кто не очень интенсивно пользуется компьютером, а больше ведет переговоры по телефону или лично общается

с клиентами, предусмотрен 15-минутный перерыв каждые два часа работы, не считая обеденного перерыва.



А для тех, кто практически не отрывается от клавиатуры, назначены 15-минутные перерывы каждый час – согласно типовой инструкции по охране труда при работе на персональном компьютере (ТОИ Р-45-084-01).

Пользуйтесь ими – тогда в оставшееся время вы сможете **эффективно работать**, а не проводить время в соцсетях, будучи не в силах заставить себя сделать хоть что-нибудь.

### Долой перекуры

Лучший перерыв – это не перекур, который оказывается дополнительным стрессом для измученной нервной системы, а возможность **полноценно подвигаться**.

Самый удачный вариант – короткая прогулка в сквер, парк или зимний сад. Ведь всего пять минут в компании «зеленых друзей» — отличная профилактика стресса.

Если же такой возможности нет, сделайте несколько упражнений для профилактики нарушений осанки, небольшой самомассаж или прогуляйтесь за стаканом воды.



### Выходные – для отдыха

Ученые единодушно считают, что лучший отдых – это **смена деятельности**. Потому не стоит его тратить на решение рабочих вопросов или подработку.



Тем более что просиживание за компьютером вечерами и в выходные дни может серьезно нарушить режим сна и бодрствования. А значит – лишить возможности полноценно отдохнуть.

Ведущим преимущественно сидячий образ жизни рекомендуется принять вертикальное положение и по возможности активно насытить кровь кислородом на прогулке или в вылазке за город. А вот тем, кого «ноги кормят», достаточно регулярно делать упражнения на растяжку. Помимо улучшения физической формы, они помогают снимать стресс.

Главное – спланировать выходные заранее, чтобы проблема выбора времяпрепровождения не стала дополнительным стрессом.



## Отпуск – круглый год

Четыре отпуска по неделе в год значительно лучше, чем один длительный отдых. Ведь за время длинного отдыха люди привыкают к расслабленности и лени, и им трудно снова войти в рабочий ритм. А **короткий отпуск** заставляет ценить каждый день отдыха и не растрчивать их на выпивку или просмотр телевизора.



Рекомендуется брать отпуск ранней весной и поздней осенью – так можно «удлинить» себе теплое время года. Особенно, если уезжать на это время туда, где теплее.

Но при этом лучше **не покидать свой меридиан** – то есть, стараться, чтобы разница во времени составила не больше 2–3 часов, и организму не пришлось за короткое время дважды перестраивать режим.



«Не надо новогодние праздники считать праздниками в прямом смысле этого слова, и нельзя все десять дней превращать в прием алкоголя и непрерывное застолье. Этот отдых надо трактовать как оплачиваемый отпуск и максимально его использовать – для поездок или отдыха дома. Потому что впереди еще **три тяжелых месяца зимы**».

### Самое важное

Восьмичасовой сон, 15-минутный перерыв каждые два часа, проведенный не в курилке, и как минимум два отпуска в год – залог полноценного отдыха практически для любого человека.

***Будьте здоровы!***

**Информационный бюллетень подготовила:**

Полякова Л. А. - специалист по гигиеническому воспитанию ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики».

Ссылка на интернет сайты:

[takzdorovo.ru>profilaktika...kak-otsrochit-starost/](http://takzdorovo.ru/profilaktika...kak-otsrochit-starost/)

**При перепечатке материала ссылка на ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики» обязательна.**

ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики».

398042, г. Липецк,

9 микрорайон, д.17

тел./факс: 31-00-19, 31-07-11

e-mail: [orgmetod@inbox.ru](mailto:orgmetod@inbox.ru)

сайт: [www.yazdorov-48.ru](http://www.yazdorov-48.ru)