

Що спотворило наші патерни сну?

Багато з нас постійно відчують себе втомленими.
Сучасний світ серйозно порушив наші природні цикли
сну, руйнує нашу свободу і здатність глибоко спати
протягом усієї ночі.

Тривалість життя

Середня тривалість життя мисливців-збирачів становить лише **п'ятдесят вісім років**, незважаючи на їх високу фізичну активність і відсутність шкідливих звичок. Хоча вони не користуються досягненнями сучасної медицини, епідеміологічні дані показують, що будь-яка людина, яка спить у середньому 6,75 годин на добу, може розраховувати лише на життя трохи довше шістдесяти років.



Соціальні чинники, що впливають на сон:

1 Постійне електричне освітлення

Електричне освітлення порушує природний цикл світла й темряви, впливаючи на вироблення мелатоніну та ускладнюючи засинання.

2 Регульована температура

Сучасні системи клімат-контролю позбавляють організм від природних коливань температури, необхідних для початку сну.

3 Алкоголь

Алкоголь порушує структуру і якість сну, підриваючи швидкий сон і спричиняючи фрагментарність.

4 Системи "часу та відвідуваності"

Застарілі графіки роботи й навчання не відповідають природним біоритмам людини, що спричиняє безсоння.

Електричне світло і контроль над сном

Томас Едісон побудував першу електростанцію, що дала людству можливість контролювати оточуюче світло і, як наслідок, наше бодрствування і сон. Тепер ми, а не природа, вирішуємо, коли буде "ніч", а коли "день". Людина стала єдиним біологічним видом, здатним "освітити" ніч з такими глобальними наслідками.





Люди в основному візуальні за природою.

Більше третини нашого мозку займається обробкою візуальної інформації. Це значно перевищує обсяги мозку, які відповідають за обробку звуків, запахів, рухів та комунікації.

Електричне світло і нове визначення півночі

До Едісона та газових ламп, заходяче сонце вимикало потік денного світла, і наші біологічні годинники сигналізували, що настає ніч. Тепер можна було відпустити гальмівну педаль шишковидної залози, дозволяючи їй вивільнити мелатонін, який говорив мозку, що пора лягати спати. Проте електричне світло поставило край цьому природному порядку, давши нове визначення півночі для наступних поколінь. Навіть помірно штучне світло обманює супрахізматичне ядро, змушуючи його вірити, що сонце ще не заходило.

Отже, вечірнє штучне освітлення може призвести до так званої ранньої безсонні, тобто нездатності заснути, вже лежачи в ліжку.

Штучне світло перешкоджає виробленню мелатоніну, заважаючи вам заснути в розумний час.

І коли ви все ж вимикаєте нічник, думаючи, що тепер-то сон прийде миттєво, то стає ще важче. Повинно минути трохи часу, щоб ваш організм, орієнтуючись на наступну темряву, почав виробляти мелатонін у достатній кількості і ви змогли заснути кріпким здоровим сном.

Але чи може малий нічник впливати на ваше супрахіазматичне ядро? Виявляється, що так, і це достатньо сильно.

Навіть слабке світло від вісім до десяти люксів затримує виділення мелатоніну у людини. Навіть найменший нічник видає в два рази більше, приблизно від двадцяти до вісьмидесяти люксів.

Приглушене освітлення в гостьовій, де більша частина сім'ї проводить час перед сном, може накинути на вас мінімум двісті люксів. Незважаючи на те, що це становить лише 1–2% від сили денного світла, такий рівень освітленості може впововину знизити виділення мелатоніну.

Вплив електронних пристроїв на сон

Нещодавнє опитування 1500 американців показало, що 90% з них перед сном проводять близько години за своїм портативним електронним пристроєм. Це справді впливає на виділення мелатоніну і, отже, на здатність визначати час початку сну.

Вплив iPad на вироблення мелатоніну

Дослідження показали, що читання з **iPad затримує початок виділення мелатоніну на період до трьох годин і пригнічує його вироблення більш ніж на 50%** порівняно з читанням паперової книги. Це негативно впливає на здатність організму визначати час початку сну.

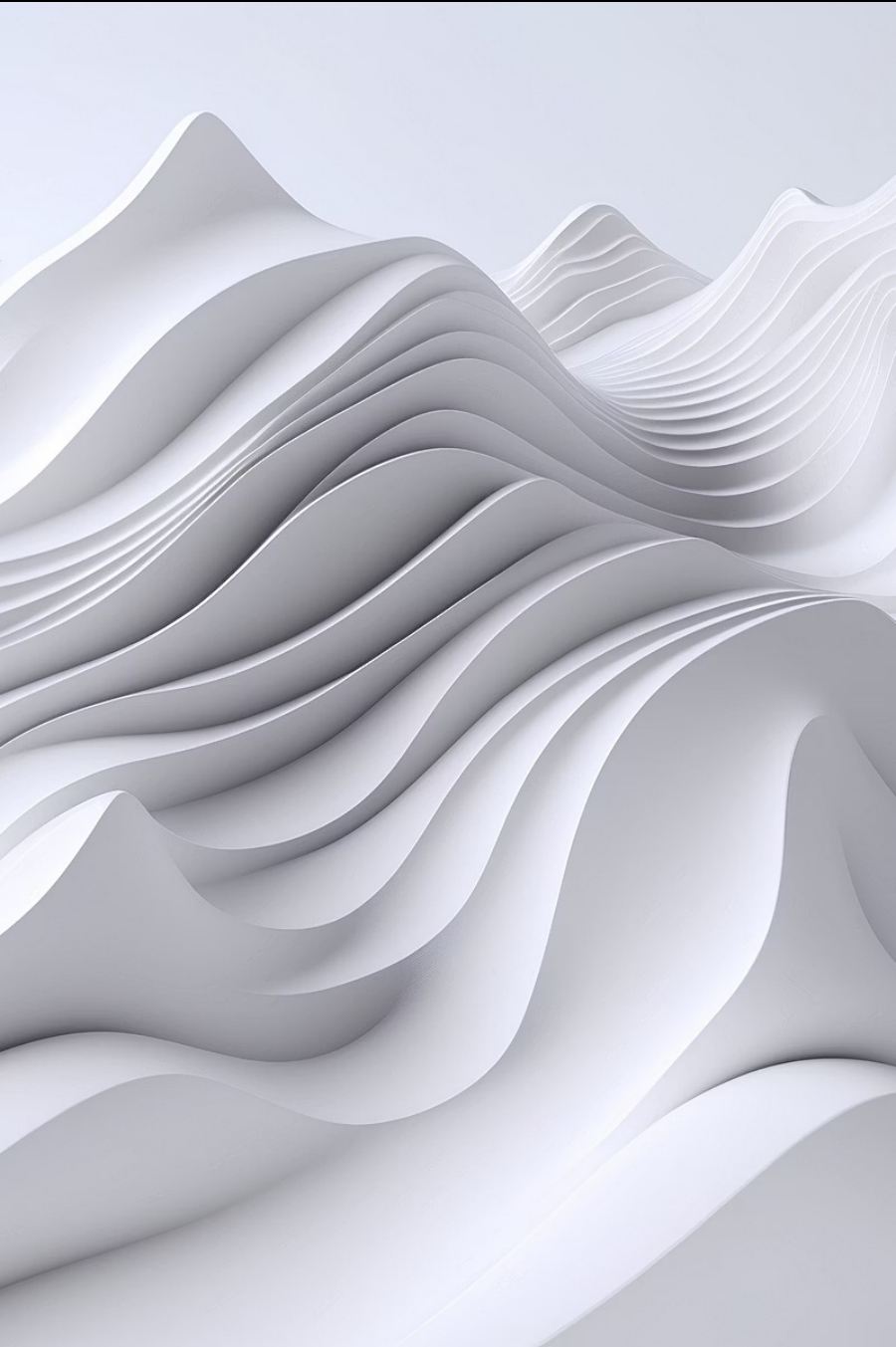


Пізнє виділення мелатоніну

При використанні iPad максимальна концентрація мелатоніну, а отже, і сигнали до сну, виникали лише вранці. Не дивно, що порівняно з читачем звичайної книги людині, яка читала з iPad, потрібно було значно більше часу для засипання.

Вплив iPad на сон

Читання з iPad негативно впливало на якість і кількість сну учасників дослідження. Вони втрачали значну частину швидкого сну, відчували себе менш відпочившими на наступний день і спостерігали затримку у зростанні рівня мелатоніну протягом кількох днів після припинення використання iPad, що схоже на "цифровий похмілля".

An abstract 3D graphic on the left side of the slide, featuring a series of white, wavy, layered shapes that resemble a topographical map or a series of overlapping ridges and valleys. The lighting creates soft shadows, giving it a three-dimensional appearance.

Підтримання темряви і зниження блакитного світла

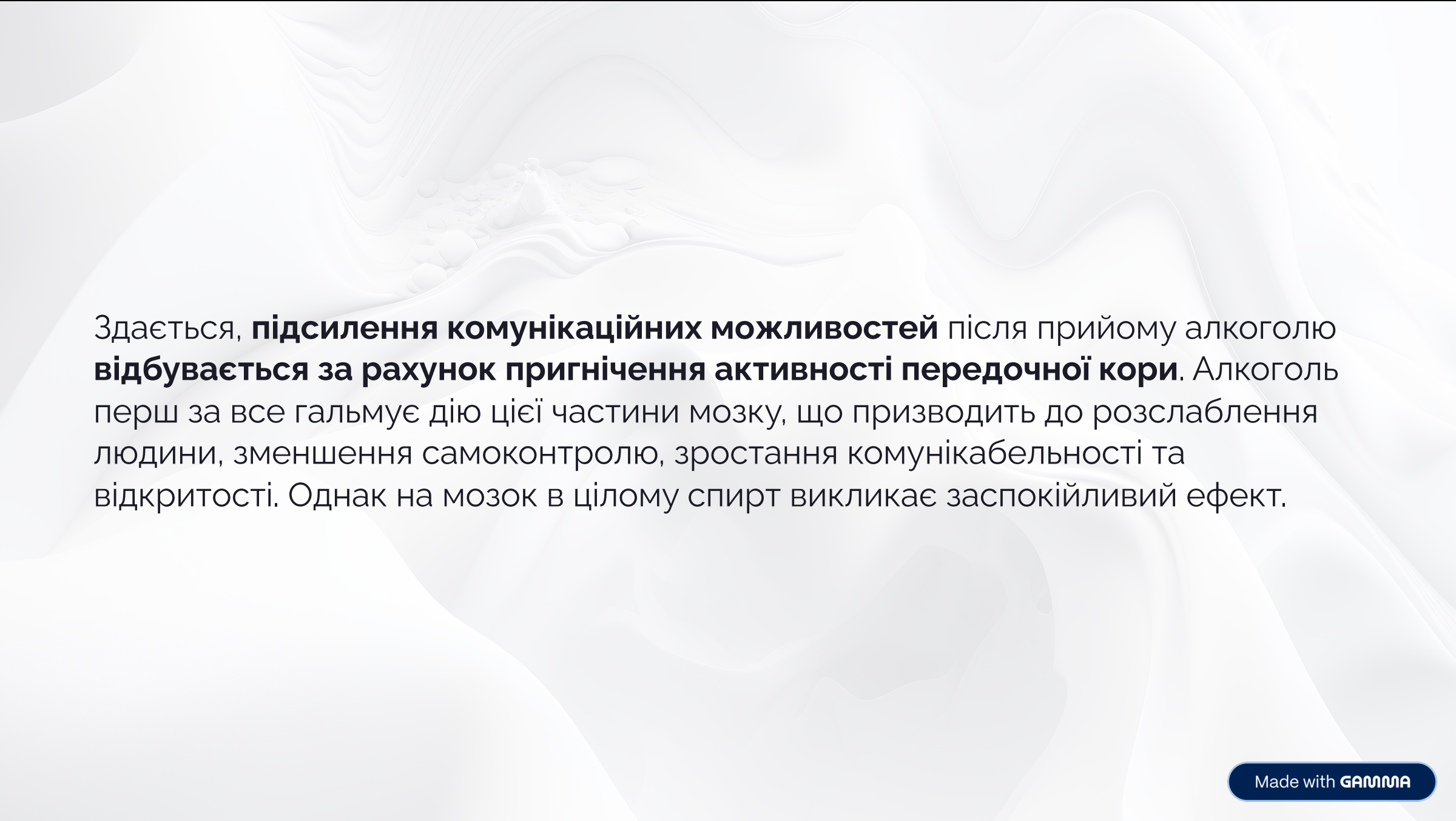
Не менш важливо забезпечити повну темряву у спальні вночі. Встановіть густі занавіски-блекаут на вікна, щоб уникнути будь-якого зовнішнього освітлення. Також встановіть на свої гаджети програмне забезпечення, яке буде поступово зменшувати шкідливе блакитне випромінювання протягом вечора.

Алкоголь як "безрецептурний снодійний"

Багато людей помилково вважають, що алкоголь допомагає швидше заснути і спати кріпко протягом всієї ночі. Однак це абсолютно неправильно. Алкоголь фактично порушує природний сон, спричиняючи фрагментарний сон з частими пробудженнями, і пригнічує швидкий сон, який є важливим для відновлення організму.

Алкоголь як седативний засіб

Алкоголь відноситься до числа седативних засобів, тобто речовин, які пригнічують збудження нервової системи. Він зв'язується з рецепторами мозку, ослаблюючи електричні імпульси в нейронах. Це може створювати помилкове уявлення, що алкоголь є заспокійливим, оскільки в помірних дозах він допомагає людині розслабитися та стати більш комунікабельною.



Здається, **підсилення комунікаційних можливостей** після прийому алкоголю **відбувається за рахунок пригнічення активності передочної кори**. Алкоголь перш за все гальмує дію цієї частини мозку, що призводить до розслаблення людини, зменшення самоконтролю, зростання комунікабельності та відкритості. Однак на мозок в цілому спирт викликає заспокійливий ефект.

Седативна дія алкоголю

Через певний час седативна дія алкоголю поширюється і на інші ділянки мозку. Ви відчуєте втомленість і повільність, які поступово перейдуть у алкогольну оціпеніння. Це ваш мозок піддається седативному ефекту.

Алкогольна апатія

Бажання і здатність реагувати на зовнішні подразники різко зменшуються, і ви все легше поглиблюєтесь у безсвідомий стан. Алкоголь виводить вас зі стану бодрості, але не сприяє природному сну. Імпульси, що генерує мозок під впливом алкоголю, відрізняються від хвиль природного сну і більше схожі на імпульси, що виникають при легкій анестезії.



Алкоголь і сон

Алкоголь робить сон фрагментарним з частими пробудженнями, тому сон втрачає свою відновлювальну здатність. Більшість цих нічних пробуджень залишаються непоміченими, тому людина не пов'язує почуття розбитості з вживанням алкоголю напередодні. Спробуйте помітити цю залежність, оцінивши свій стан після прийому невеликої кількості спиртного.

Вплив алкоголю на швидкий сон

Алкоголь є одним з найпотужніших пригнічувачів швидкого сну. Коли організм засвоює алкоголь, він виробляє побічні хімічні речовини, такі як альдегіди і кетони. Зокрема, альдегіди блокують здатність мозку генерувати швидкий сон, що можна уявити як церебральну версію зупинки серця, що заважає пульсуючим вибухам мозкових хвиль, які мають жити сон із сновидіннями. Таким чином, навіть невелика кількість алкоголю, випита після обіду чи вечерею, позбавляє людину сну із сновидіннями.



Теплове середовище

Теплове середовище, особливо близьке до тіла і мозку, є одним з найбільш недооцінених факторів, які визначають легкість засипання і якість сну. Підтримання правильної температури має вирішальне значення для успішного ініціювання і підтримки сну.



Температура і сон

Щоб успішно ініціювати сон, потрібно знизити вашу внутрішню температуру на 1 °C. У прохолодній кімнаті вам буде легше заснути, ніж в жарко нагрітій, оскільки в комфортній за температурою спальні ваш організм швидше досягне правильного теплового балансу.

Сон і вибір правильних матраців і подушок



Вибір правильних подушок

Правильний вибір подушок і матраців суттєво впливає на якість сну і загальне здоров'я.



Матраци, що відповідають потребам

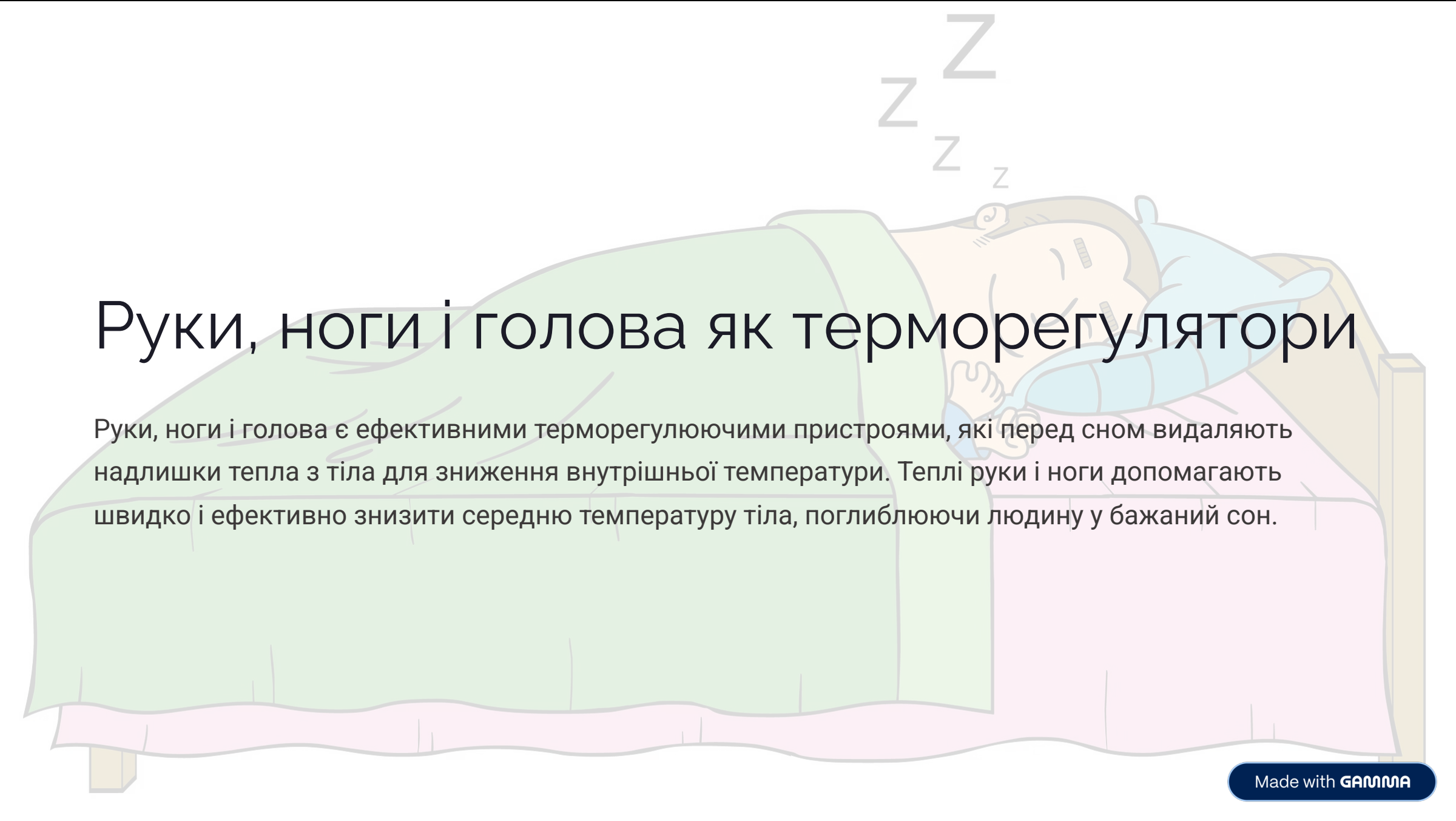
Матраци Kamassana з підтримкою сприяють зниженню болю у спині і гармонійному сну.



Світло і температура контролюють сон

Як тільки ввечері внутрішня температура тіла опускається нижче певного порогу, термочутливі клітини швидко повідомляють про це супрахіазматичному ядру. Це повідомлення разом із згасаючим світлом надає супрахіазматичному ядру вказівку почати вечірню продукцію мелатоніну і розпочати підготовку до сну. Таким чином, вечірній рівень мелатоніну контролюється не тільки рівнем освітленості, але і зниженням внутрішньої температури тіла, яке співпадає з заходом сонця.

Світло і температура оточуючого середовища разом, хоча і незалежно, диктують нічний рівень мелатоніну і вказують ідеальний розпорядок сну.

A cartoon illustration of a person with brown hair sleeping in a bed. They are covered by a green blanket and resting their head on a blue pillow. Above their head are several 'Z' symbols indicating sleep. The bed has a pink sheet and a wooden headboard and footboard.

Руки, ноги і голова як терморегулятори

Руки, ноги і голова є ефективними терморегулюючими пристроями, які перед сном видаляють надлишки тепла з тіла для зниження внутрішньої температури. Теплі руки і ноги допомагають швидко і ефективно знизити середню температуру тіла, поглиблюючи людину у бажаний сон.



Необхідність скинути надлишки тепла

Необхідність скинути надлишки тепла змушує сплячу людину витягувати руки або ноги з-під ковдри. Якщо у вас є діти, ви, напевно, бачили це явище: коли вони сплять, їхні руки і ноги висять з ліжка у найрізноманітніших (і чарівних) позах.

Ритуал вмивання перед сном має обґрунтування з усіх точок зору, включаючи еволюційну.

Можна думати, що відчуття чистоти обличчя і тіла допомагає заснути, проте це не має до цього жодного відношення.

Частини нашого тіла, обличчя і руки, насичені кровоносними судинами, які беруть участь у цьому процесі, дозволяють швидко знижувати внутрішню температуру тіла. Не має значення, якою водою ви миєтеся, теплою чи холодною, оскільки будь-яка вода, випаровуючись з поверхні шкіри, має потрібний ефект.





Штучний клімат і сон

Мешканці індустріального та постіндустріального суспільства лише погіршили свої відносини з природними коливаннями температури. Установки для контролю клімату, кондиціонери, ковдри та піжами зробили з наших спалень справжні острови теплової стабільності. Це відсутність сигналу про природне зниження температури затримує команду на вироблення мелатоніну та відкладає початок сну.

Крім того, в умовах постійно контрольованої домашньої температури шкіра людини важко віддає надлишки тепла, що є абсолютно необхідним при природному переході до сну.



Ідеальна температура в спальні

Для більшості людей температура в спальні близько 18,3 °C є ідеальною для сну за умови використання стандартного спального одягу та постільних принад. Ця температура може здатися занадто прохолодною, але вона є хорошим орієнтиром для середньої людини.

Температура в спальні

Багатьох вона здивує, оскільки здасться занадто проходною для комфортного сну. Звичайно, ця конкретна температура може змінюватися залежно від конкретної особи, її фізіології, статі та віку. Але, так само як і рекомендації щодо калорій, це є хорошим орієнтиром для середньої людини.

- ✔ Практикуючі лікарі-сомнологи, які займаються лікуванням безсоння, часто цікавляться температурою, встановленою в спальні пацієнта, і, як правило, радять знизити її на 1–2°.

Гаряча ванна перед сном

Багато людей з задоволенням приймають вечірню гарячу ванну, що допомагає їм швидше заснути. Проте це відбувається не через те, що вони прогрілися до мозку кісток і розслабилися. У гарячій воді кров піднімається до поверхні шкіри, а після закінчення водних процедур швидко віддає тепло, що природно знижує температуру тіла, тому людина засинає швидше.

Гаряча ванна перед сном на 10–15% покращує якість глибокого повільного сну навіть у здорових людей.



Будильники

Науковці порівняли фізіологічний стан людини при природному та грубому штучному пробудженні зі сну.

У учасників експерименту, штучно витягнутих зі сну, спостерігалось підвищення кров'яного тиску та гостре зростання частоти серцевих скорочень, викликане вибуховим виникненням активності системи "біж або бийся".

Опасність кнопки відкладення будильника

Велика небезпека полягає у кнопці відкладення будильника, відкладеного сигналу.

Мовляв, не достатньо було буквально розгубити своє серце першим дзвінком будильника, через кілька хвилин ви знову провокуєте цей напад. Варто повторити цей досвід щодня протягом робочого тижня, і ви зрозумієте, якому стресу піддаєте своє серце і нервову систему на протязі життя.

Для підтримки стабільного режиму сну

Просто прокидайтесь в один і той самий час, будь то робочий день або вихідний. Це один із найбільш послідовних і ефективних способів допомогти людям, які страждають бессонням. **Якщо ви використовуєте будильник, забудьте про кнопку відкладення сигналу і прокидайтесь одразу, щоб заощадити своє серце від повторного стресу.**

Будильники, які ви не захочете придбати:

Жорстока система від Дена Арелі

Відомий економіст-поведінковий експерт Ден Арелі запропонував ще більш жорстку систему будильника. Ваш будильник через Wi-Fi підключений до вашого банківського рахунку. Щосекунди після сигналу будильник відправляє 10 доларів на рахунок політичної організації, яку ви абсолютно зневажаєте.



Будильник-пазл

Ще один варіант представляє собою набір геометричних фігур, зібраних на спеціальному стенді. Коли вранці будильник спрацьовує, він не лише видавлює жахливий писк, але й розкидає ці фігури по всій спальні.

Будильник не замовкне, доки ви не зіберете потрібну композицію.

Альтернативні будильники

Ці пристрої можуть здатися жорсткими, але вони відображають насущну потребу у ефективних методах боротьби з нашою тенденцією відкладати пробудження. Вони призначені допомогти нам сформувати більш здорові звички сну та пробудження.



Здоровий сон - здоровий спосіб життя



Історія

Понад 120 років досвіду,
сімейний бізнес, передача
традицій.



Наша Місія

Допомогти вам виспатися та
покращити вашу якість життя.



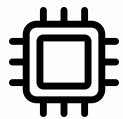
Виробництво в Європі

Наші підприємства
розташовані в Італії та Іспанії.



Світовий масштаб

Наші товари продаються в
більш ніж 50 країнах по всьому
світу!



Технології

Використовуємо найновіші
технології для здорового сну.



Виробництво повного циклу

Піна, тканини, постільна
білизна, подушки,
на матрацники, матраци.



Контроль

Тестування та контроль якості
кожної одиниці продукції.



Ефективний сон

Матеріали, що регулюють
теплообмін і підтримують фази
сну, забезпечують
ортопедичний та анатомічний
ефект.



Різноманітність товарів

Широкий асортимент продукції
задовольнить різні потреби і
бюджети споживачів.

Дякую за увагу!

Готові до повного перезарядження енергії та натхнення?

Ласкаво просимо до світу бездоганного сну з Kamasana!

Наша Школа здорового сну - джерело гармонії, благополуччя та дивовижних відкриттів!