

## Режим сна подростка



С самого детства нас приучают к тому, что сон – это очень полезно. Но далеко не каждый осознает все прелести сна. Подростковый возраст с гормональными, поведенческими, эмоциональными изменениями является временем тотального отрицания правил. Подросток протестует против всего: режима дня, домашних, учебных обязанностей, и, конечно же, против строгого отбоя в 22:00. В это время жизнь для него только начинается, а скучные родители уже отправляют спать.

Сон относится к базовым потребностям организма, без удовлетворения которых качество жизни существенно снижается.

### Фазы сна.

Условно принято выделять медленный и быстрый сон.

**Медленный сон** наступает сразу же после засыпания, делится еще на четыре стадии, которые вместе занимают около 80-90 минут. В это время снижается частота дыхания, активность пульса, немного падает температура тела. Исследования доказали, что именно эта фаза служит «ключом» для закрепления декларативной памяти.

**Быстрый сон** длится 10-15 минут, сопровождается резким падением мышечного тонуса. Если человек пробуждается во время этой фазы, то сталкивается с распространенным явлением под названием «сонный паралич». В период быстрого сна наблюдается стимуляция секреции гормонов надпочечников, усиливается мозговой кровоток, частота сердечных сокращений.

Не стоит забывать о гормональных аспектах: между полночью и 5 часами утра происходит выработка **мелатонина**. Это вещество отвечает за поддержание суточных биоритмов.

Еще ночью вырабатывается **соматотропин**, более известный как «гормон роста», который необходим ребенку.



## Последствия плохого сна для подростков.

В отсутствии полноценного сна, независимо от причины, которая к этому привела, можно выделить ряд нарушений, которые не заставят себя долго ждать. Они затрагивают многие аспекты здоровья подростков:

- Рассеянность, снижение концентрации внимания;
- Расстройство кратковременной памяти;
- Изменение внешнего вида;
- Перемены настроения, раздражительность и даже агрессия. Подростки становятся «колючими». И без того этот возраст сложный, как для родителей, так и самих детей. Также такое поведение может отразиться на общении со сверстниками;

- Хроническое недосыпание можно рассматривать как предрасполагающий фактор для развития весьма серьезных и опасных патологий: болезни сердца и сосудов, возникновение мигреней и др.;

- Ученые нашли связь между расстройствами сна и пищевым поведением. Иногда именно едой стараются компенсировать недополученные эмоции, решить проблемы и буквально заесть стресс. В некоторых случаях еда и собственная внешность становится наказанием, и девочки стремятся к экстремальному похудению;

- Дефицит сна - прямой путь к депрессии. Со временем, подростки могут потерять интерес не только к учебе, стремлениям и желаниям, но и к любимым увлечениям.



## Сколько часов сна нужно юному организму?

**Сон** – это «передышка» перед встречей с новым днем. Появляется вполне закономерный вопрос: сколько часов ночного отдыха требуется подростку?

Как известно, чем младше ребенок, тем дольше он спит: новорожденные могут спать до 18 часов, дошкольники спят 10-12 часов. Однако все эти данные несколько условны: каждый человек абсолютно индивидуален.

Суточная потребность во сне составляет приблизительно 9 часов для подростков 10-14 лет и 8 часов – для подростков 15-18 лет. Если умственные и физические нагрузки ежедневно превышают норму, время сна может быть увеличено до 10 часов.





На основании этих показателей можно составить правильный режим сна для подростков.

Во сколько подросток должен ложиться спать? Если по утрам ему приходится просыпаться в 7.00, значит засыпать он должен не позже 22.00-23.00 часов. Не стоит отказываться от непродолжительного дневного сна – всего 1 час (например, 15.00-16.00) поможет наверстать недостаток ночного сна, восстановить силы, затраченные в первой половине дня.

### **Почему у подростков могут возникать проблемы со сном?**

Будни зачастую бывают перегружены учебой, дополнительными секциями, домашними делами, а также другими заботами. Времени на то, чтобы передохнуть, слегка отвлечься, практически не остается. Поэтому общение с друзьями, серфинг в интернете, чтение книг, просмотр сериалов зачастую переносятся на единственное свободное время суток – ночь. Таким образом сбивается весь режим дня.

Существуют другие причины, которые могут вызывать расстройства сна:

**Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь** - это постоянная изжога, которая имеет тенденцию к усилению в положении лежа. Неприятные ощущения могут быть настолько сильными, что ребенок просыпается среди ночи.

**Храп** – это не только удел тучных людей, как можно подумать, от него страдают многие люди, имеющие проблемы со стороны лор-органов, в том числе и дети. Храп является результатом сильной вибрации мягких тканей глотки и гортани. Апноэ во сне тесно связано с храпом: при этом состоянии происходит кратковременная остановка дыхания. Доказано, что апноэ является фактором риска развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Несмотря на то, что многие взрослые считают подростковый возраст одним из самых беззаботных, это вовсе не так. Именно в этот период многие дети впервые сталкиваются с предательствами, обидами, разочарованиями, неразделенной любовью. А если добавить к этому проблемы в учебе, предстоящие экзамены, выбор будущей профессии – все это приводит к стрессу и расстройству сна.

### **К чему приводит недостаток сна?**

Длительная бессонница – серьезная проблема для всего организма. Снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям, ухудшается состояние кожи, нарушается обмен веществ, появляются рассеянность, невнимательность, замедляется процесс усвоения новой информации. Многие дети могут уснуть прямо на уроке, что отрицательно влияет на успеваемость.

Нередко на фоне продолжительного нарушения сна у подростков может развиваться мигрень, которая снижает и без того невысокую трудоспособность. Не стоит забывать об изменениях в поведении: ребенок становится раздражительным, прекращает общение с друзьями, чаще конфликтует с родителями, учителями.



## Советы по поддержанию гигиены сна.

Первым делом стоит посетить врача, чтобы исключить медицинскую причину бессонницы, после чего можно переходить к обучению гигиене сна.

Для хорошего сна желательно придерживаться простых правил:

**Установите постоянное время, в которое надо ложиться спать в течение учебной недели.**

**Избегайте длительного сна в выходные дни.** Если возможно, определите время подъема в выходные (разница с моментом пробуждения в будни должна составлять не более двух часов).

**Снизьте дневные нагрузки.** Правильно распределить школьные и внешкольные занятия на протяжении дня, чтобы подростку не приходилось переносить часть дел на ночь.

**Ограничьте компьютерные игры, «просиживание» в Интернете, просмотр фильмов, прослушивание музыки.**

**Не переедайте на ночь.** Конечно, речь не о том, чтобы засыпать на пустой желудок. Но налегать на сладости, фаст-фуд, жирную пищу перед сном явно не стоит. Тяжесть в животе в сочетании с изжогой – не лучшие спутники хорошего сна.

**Откажитесь от стимулирующих напитков.** Кофе – отличный выбор для раннего утра, но очень неудачное решение для вечера. Это же относится к столь любимым подростками энергетическим напиткам, в которых содержатся таурин и кофеин.

**Не занимайтесь спортом за 2 часа до сна.** Несмотря на то, что физическая усталость действительно оказывает положительное действие на организм, далеко не все дети после тренировки засыпают, как только голова коснется подушки. Во время активных занятий вырабатывается адреналин, который является мощным стимулятором.

**Сделайте спальню тихим, темным местом.** За пару часов до ночного отдыха лучше отказаться от прослушивания музыки, просмотра телепередач или разговоров по телефону. Если остальные домочадцы шумят, можно использовать беруши. Также рекомендуется плотно задернуть шторы.



Врач по медицинской профилактике

А.А. Шаламова

Источники:

<https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=6880>

<https://schoolofcare.ru/articles/rezhim-sna-podrostka/>

<https://deti.mann-ivanov-ferber.ru/2021/09/06/podrostok-ne-xochet-lozhitsya-spat-do-polunochi-cto-delat-roditelyam-sovety-psixologov-i-specialistov-po-snu/>

[https://medaboutme.ru/articles/narushenie\\_sna\\_u\\_podrostkov\\_prichiny\\_i\\_posledstviya/](https://medaboutme.ru/articles/narushenie_sna_u_podrostkov_prichiny_i_posledstviya/)