

## КАК УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО ОТДЫХА В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ



Сон является одним из важнейших компонентов здоровья и благополучия пожилых людей. Качественный и достаточный сон способствует восстановлению организма, укреплению иммунной системы, поддержанию когнитивных функций и эмоционального равновесия. С возрастом структура сна претерпевает изменения: уменьшается количество глубокого медленного сна, увеличивается частота пробуждений ночью, возникают трудности с засыпанием и поддержанием сна. Эти изменения могут негативно сказываться на общем состоянии здоровья и снижать качество жизни.

### *Функции сна и их значение для пожилых людей*

**Восстановление организма.** Во время сна происходит регенерация тканей, восстановление клеток и органов, что особенно важно для поддержания здоровья в пожилом возрасте.

**Консолидация памяти и когнитивных функций.** Сон способствует укреплению памяти, обработке и усвоению информации, что помогает замедлить возрастные изменения мозга и снижает риск развития деменции.

**Регуляция обмена веществ и гормональный баланс.** Во время сна вырабатываются гормоны роста и регулируется уровень кортизола, что влияет на обмен веществ, иммунитет и стрессоустойчивость.

**Эмоциональное восстановление.** Сон помогает справляться с эмоциональными нагрузками, снижает уровень тревожности и депрессии, поддерживает психическое здоровье.

### *Рекомендации по улучшению качества сна и подготовке ко сну*

**Соблюдайте режим сна.** Ложитесь и вставайте в одно и то же время каждый день, даже в выходные. Это помогает стабилизировать внутренние биологические часы и улучшить качество сна.

**Создайте комфортную обстановку в спальне.** Обеспечьте темноту, тишину и оптимальную температуру (около 18-20°C). Используйте удобный матрас и подушку, чтобы снизить дискомфорт и улучшить расслабление.

**Избегайте стимуляторов перед сном.** Ограничьте потребление кофеина, никотина и алкоголя во второй половине дня, так как они могут нарушать процесс засыпания и снижать качество сна.

**Регулируйте питание.** Не употребляйте тяжелую, жирную или острую пищу за 2-3 часа до сна, чтобы избежать дискомфорта и проблем с пищеварением.

**Ограничьте использование гаджетов и яркого света вечером.**

Экранные устройства излучают синий свет, который подавляет выработку мелатонина — гормона, регулирующего сон. Постарайтесь отказаться от использования смартфонов, планшетов, компьютеров и телевизоров за час до сна.

**Включайте расслабляющие ритуалы перед сном.** Это могут быть теплые ванны, чтение книги, медитация или дыхательные упражнения. Такие практики помогают снизить уровень стресса и подготовить организм к отдыху.

**Поддерживайте умеренную физическую активность в течение дня.** Регулярные прогулки, легкие упражнения или йога способствуют улучшению сна, однако избегайте интенсивных тренировок поздно вечером.

**Ограничьте дневной сон.** Если чувствуете необходимость вздремнуть, старайтесь, чтобы дневной сон не превышал 20-30 минут и не приходился на позднее время дня.

**Обратите внимание на прием лекарств.** Некоторые препараты могут влиять на сон. Обсудите с врачом возможность корректировки режима приема или замены лекарств при наличии проблем со сном.

**При хронических нарушениях сна обязательно обратитесь к врачу.** Специалист поможет выявить причины бессонницы или других расстройств, назначит необходимое лечение и рекомендации.

***Качественный сон — фундамент активного и здорового долголетия.  
Понимание функций сна и соблюдение простых правил подготовки ко сну***

*помогут пожилым людям улучшить отдых, повысить энергию и сохранить когнитивные и физические способности. Внимательное отношение к режиму сна и своевременное обращение к специалистам при проблемах обеспечат комфортное и полноценное восстановление организма, способствуя долгой и насыщенной жизни.*