Существует множество мифов про здоровый сон. Например, если не лечь спать до полуночи, организм не выработает мелатонин, и отдых не пойдёт на пользу. Однако большинство из этих теорий — неправда. Врач-невролог Страхового Дома ВСК Елизавета Кравцова рассказала, действительно ли организму полезен только сон с 22:00 до 02:00 и как выстроить режим, который подходит именно вам.

Главное – это стабильность

Для организма гораздо важнее не конкретное время на часах, а стабильный режим отхода ко сну и бодрствования. Если ежедневно ложиться и вставать в одно и то же время, внутренние биологические часы постепенно подстраиваются под этот график, а выработка мелатонина начинает происходить в нужное именно этому человеку время. Если для восстановления необходимо 9 часов покоя, это может быть и период 21:00-06:00, и 00:00-09:00. Гораздо важнее получать необходимую организму продолжительность сна и придерживаться относительно стабильного режима.

Большинству взрослых необходимо от 7 до 9 часов сна. При этом индивидуальная потребность может отличаться: кому-то достаточно меньше, а кому-то требуется больше времени для полноценного восстановления, это будет зависеть от возраста, физической активности и других факторов. Мнение о том, что женщинам нужно спать больше, чем мужчинам – ошибочна. Отчасти эта теория может объясняться социальными факторами: рабочая и семейная нагрузка, уход за детьми, частые ночные пробуждения, а также гормональные изменения в перименопаузе.

Что делать, если не получается рано ложиться

Когда избежать ночной активности не получается, вред от такого режима можно свести к минимуму. В спальной комнате лучше создать полную темноту во время сна (блэкаут шторы или шелковая маска). Ночной перекус лучше сделать легким – например, овощи и белок, лучше отказаться от сладкого и жирного. После сна желательно выйти на улицу и получить немного естественного света, который даст мозгу сигнал о начале дня.

Сон в полной темноте и тишине также являются важными и даже необходимыми

факторами здорового сна. Рекомендуемая обстановка – максимально затемнённая и тихая, поскольку свет и шум нарушают структуру отдыха. Свет в темное время суток подавляет секрецию мелатонина, сдвигает внутренние часы и затрудняет засыпание. Лучше всего за пару часов до сна ограничить использование гаджетов и просмотр телевизора, так как за счет яркого свечения они также мешает организму настроиться на «сладкую спячку».

Чем опасен хронический недосып

Хронический недосып – это системный сбой в организме: память и скорость реакций слабеют, из-за этого количество ошибок в повседневной деятельности возрастает, при этом центр агрессии в мозге активируется на 60%, провоцируя срывы на пустом месте. Иммунитет снижается, а вероятность заболеть возрастает, нарушается и гормональный баланс – появляется тяга к сладкому и жирному. Также повышается нагрузка на сердечно – сосудистую систему, возрастает риск гипертонии, ишемической болезни сердца и аритмий.

Качество отдыха зависит и от положения тела во сне. Универсально «правильной» позы для здорового человека нет. Рекомендации могут быть обоснованы лишь при определённых состояниях. Например, при обструктивном апноэ сна и храпе предпочтителен сон на боку, а при гастроэзофагеальной рефлюксной болезни – на левом боку с приподнятым изголовьем, при беременности следует избегать длительного положения лежа на спине.

«Сон – важная часть нашей жизни, физиологический процесс без которого организм не может обойтись и должным образом восстановиться. Не пренебрегайте правилами здорового сна, чтобы хорошо себя чувствовать», — добавила Кравцова Елизавета, врач-невролог Цифровой клиники Страхового Дома ВСК.

Википедия страхования, 30.10.2026 г.