

# О сне

## Ключевые моменты

- Хороший сон необходим для нашего здоровья и эмоционального благополучия.
- Достаточное количество и хорошее качество сна необходимы для здорового сна. Количество сна, в котором вы нуждаетесь, меняется с возрастом.
- Если у вас проблемы со сном, обратитесь к своему лечащему врачу.

## Дополнительная информация

### Достаточное количество сна

Рекомендуемые часы сна, которые вам необходимы, меняются с возрастом.

#### Возрастная группа

Возраст

Рекомендуемый ежедневный сон

#### Новорожденный

0-3 месяца

14-17 часов<sup>1</sup>

#### Младенец

4-12 месяцев

12-16 часов (включая дневной сон)<sup>2</sup>

#### Малыш

1-2 года

11-14 часов (включая дневной сон)<sup>2</sup>

#### Дошкольное учреждение

3-5 лет

10-13 часов (включая дневной сон)<sup>2</sup>

#### Школьный возраст

6-12 лет

9-12 часов<sup>2</sup>

## Подростки

13-17 лет

8-10 часов<sup>2</sup>

## Взрослый

18-60 лет <sup>7</sup>

или более часов<sup>3</sup>

## Взрослый

61-64 лет

7-9 часов<sup>1</sup>

## Взрослый

65 лет и старше

7-8 часов<sup>1</sup>

## Польза сна для здоровья

Достаточный сон может помочь вам.:

- Реже болейте.
- Поддерживайте здоровый вес.
- Уменьшите стресс и улучшите свое настроение.
- Улучшите здоровье сердца и обмен веществ.
- Снизьте риск хронических заболеваний, таких как:
  - Диабет 2 типа.
  - Болезни сердца.
  - Высокое кровяное давление.
  - Инсульт.
- Снизить риск дорожно-транспортных происшествий и связанных с ними травм или смерти.
- Развивайте свое внимание и память, чтобы лучше выполнять повседневные действия.

## Что делать

Улучшенные привычки ко сну могут помочь вам хорошо  
выспаться ночью. Привычки, которые могут улучшить ваш сон, включают:

- Ложиться спать и вставать каждый день в одно и то же время.
- Поддерживайте в спальне тишину, расслабление и прохладную температуру. Выключайте электронные устройства по крайней мере за 30 минут до сна. Избегайте обильных приемов пищи и алкоголя перед сном. Избегайте употребления кофеина днем или вечером. Регулярно занимайтесь спортом и придерживайтесь здорового питания.

## Качество сна

Качественный сон означает, что вы получаете непрерывный и освежающий сон. Качественный сон - это не только количество часов, которые вы спите, но и то, насколько хорошо вы спите. К признакам плохого качества сна относятся:

- Проблемы с засыпанием.
- Многократное пробуждение ночью.
- Чувство сонливости или усталости даже после достаточного количества сна.

## Нарушения сна

У некоторых людей могут быть проблемы со здоровьем, которые не позволяют им высыпаться достаточно качественно, как бы они ни старались. Эти состояния называются нарушениями сна. [Распространенные нарушения сна](#)

К распространенным нарушениям сна относятся:

- [Бессонница.](#)
- [Синдром беспокойных ног.](#)
- [Нарколепсия.](#)
- [Апноэ во сне.](#)

## Руководство

Обратитесь к своему лечащему врачу, если у вас регулярно возникают проблемы со сном или вы замечаете признаки или симптомы распространенных нарушений сна.

Ваш лечащий врач может провести тесты, включая исследования сна, чтобы определить, есть ли у вас нарушения сна. [Ведение дневника сна](#)

Ваш поставщик должен будет вас вести дневник сна привычки, чтобы лучше понять, что происходит на.

Свой дневник сна должен включать, когда вы:

- Иди спать.
- Просыпаюсь ночью.
- Просыпайтесь утром.
- Вздремните.
- Занимайтесь спортом.
- Употребляйте алкоголь или напитки с кофеином. Принимайте лекарства.

## Что делает CDC

- ЦРК контролирует национально-государственных тенденций на не высыпается среди:
  - [Дети.](#)

- о [Старшеклассники.](#)
- о [Взрослые.](#)

ЦЕНТРЫ КОНТРОЛЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ [МЕСТА](#) по местным оценкам, взрослые не высыпаяются.