

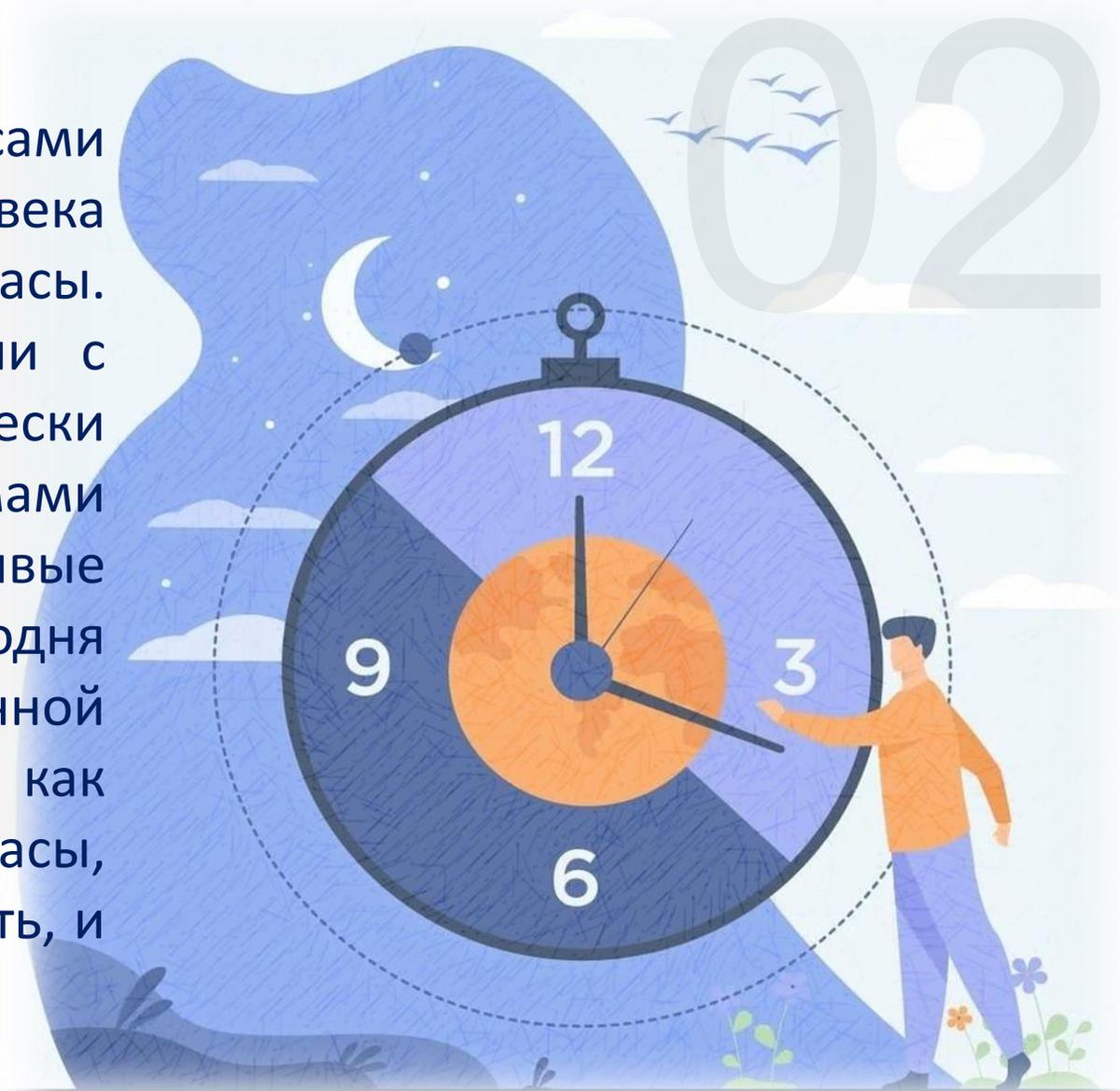
## КАК ВОССТАНОВИТЬ РЕСУРСЫ С ПОМОЩЬЮ БИОЛОГИЧЕСКИХ ЧАСОВ



Автор:  
Адилханова  
Мадина Курманалиевна,  
психолог отделения  
психологической  
помощи гражданам

г.п.Федоровский  
2023

Всеми основными процессами в организме человека управляют биологические часы. Более того, в соответствии с определенными циклически повторяющимися ритмами функционируют все живые существа на планете. Сегодня есть много проверенной информации о том, как работают биологические часы, для чего нужно их соблюдать, и как настроить.



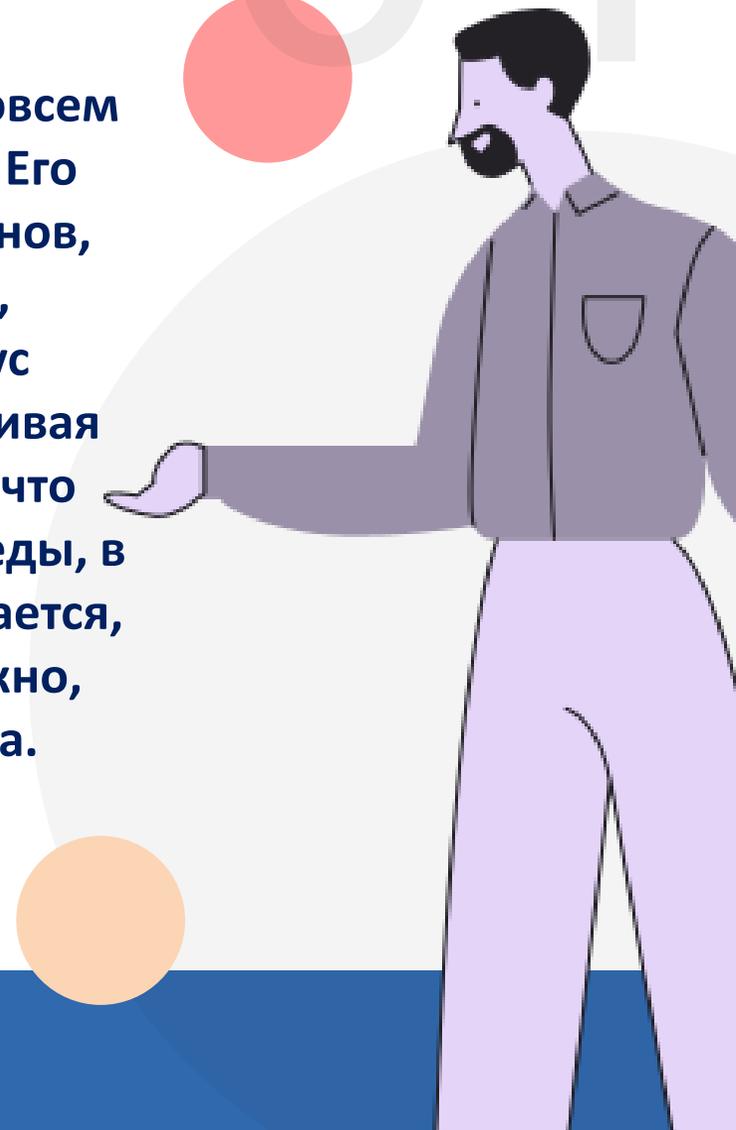
Знание и учет биологических часов имеют большое значение для человека. Если естественные ритмы сбиваются, то возникает десинхроноз, появляются и развиваются различные заболевания. Первые звоночки – повышенная утомляемость, сниженная работоспособность, раздражительность, подавленное состояние. То есть, при возникновении даже одного из этих симптомов, уже надо задуматься о том, что, вероятно, ритмы сбились. И в этой ситуации необходимо срочно перенастраиваться. Соблюдая режим биологических часов, можно отрегулировать настроение, поведение и самочувствие, сократить до минимума риск заболеваний и даже продлить себе жизнь.



# Формы работы

**Что управляет биологическими часами?**

Примерно в середине головного мозга находится совсем небольшой отдел размером с рисовое зернышко. Его называют гипоталамусом. И около 20 тысяч нейронов, расположенных в этом отделе головного мозга, управляют биологическими часами. Гипоталамус работает как некий хронометр, регулируя и настраивая работу всех систем организма. Ученые выяснили, что делает он это с помощью сигналов окружающей среды, в частности – солнечного света. Именно поэтому считается, что правильно настроить биологические часы можно, если рано вставать и ложиться спать после заката.



# Важность сна в ночное время

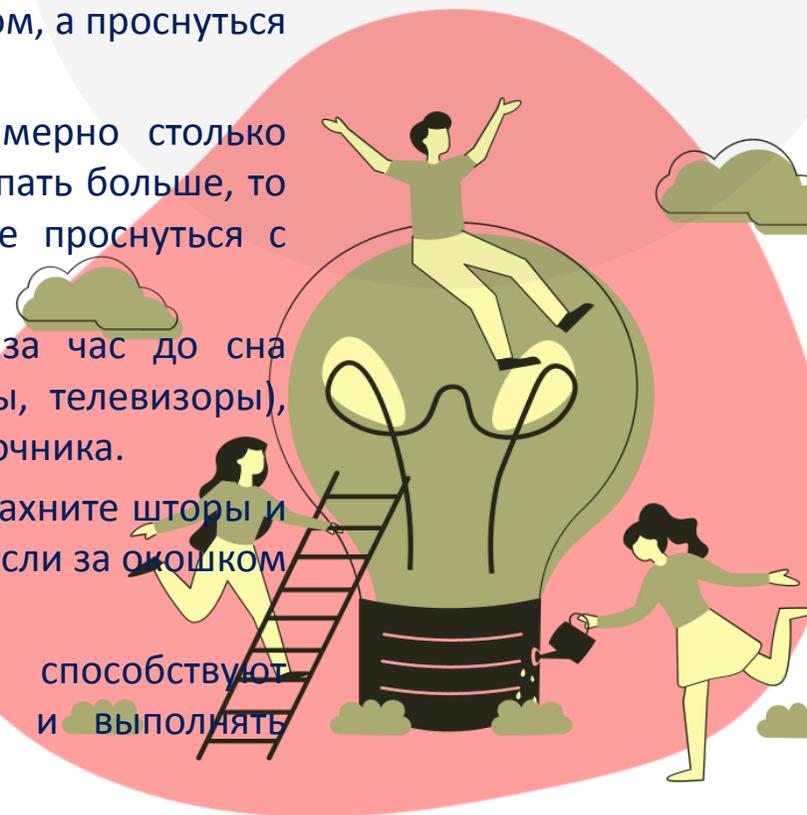
Конечно, не всем и не всегда удастся отдых в ночное время суток. Но важность сна ночью часто недооценивают. Постоянный недосып приводит к печальным последствиям. Днем человек должен бодрствовать. В это время происходит переработка накопленных питательных веществ в энергию, необходимую для нормальной жизнедеятельности. Ночью же питательные вещества аккумулируются, происходит восстановление организма. Гормон роста, который способствует стимуляции анаболических процессов, вырабатывается ночью. При отсутствии нормального сна ночью у человека появляется повышенное чувство голода, тяга к сладостям и жирной пище, происходит нарушение обменных процессов.



05

# Чтобы настроить биологические часы и чувствовать себя лучше, нужно соблюдать несколько простых правил:

- ✔ Старайтесь каждый день просыпаться в одно время. Если в выходные хочется побольше поспать, то лучше лечь раньше вечером, а проснуться как в будний день.
- ✔ Дневной сон не должен превышать 20 минут. Примерно столько времени нужно днем, чтобы восстановить силы. Если спать больше, то организм перейдет в фазу глубокого сна, вы можете проснуться с головной болью, а вечером будет сложно уснуть.
- ✔ Старайтесь соблюдать световую гигиену. Примерно за час до сна рекомендуется выключать всё (телефоны, компьютеры, телевизоры), оставляя лишь приглушенный, не раздражающий свет ночника.
- ✔ Утро должно быть добрым и ярким. Проснувшись, распахните шторы и впустите в комнату солнечные лучи или включите свет, если за окошком темно.
- ✔ Не забывайте про спорт. Регулярные тренировки способствуют улучшению сна. Можно активно заниматься днем и выполнять спокойные упражнения вечером.



Лучше жить в естественном биологическом ритме и чувствовать себя здоровым и счастливым. И не забывайте, что большое значение имеет эмоциональное состояние. Негативные эмоции, стресс, переживания могут привести к сбою в работе биоритмов. Избавьтесь от негатива, снижение уровня стресса и устранение токсичных мыслей способствует улучшению сна и качества жизни в целом.

