***Ұйқының дұрыс болмауының әсері***

**"Ұйқы кез-келген дәрі-дәрмектен жақсы"**

Қазіргі уақытта кеш ұйықтау көпшілігіміз үшін қалыпты жағдайға айналып барады. Жұмыс және сабақ күндері дұрыс болмаған ұйқының, демалыс күндері орнын толтыруға тырысамыз. Түнде ұйқының орнына фильмдер қарап, желілік ойындар ойнайтын, әлеуметтік желілерде сөйлесетін жастар да көбейіп бара жатыр. Алайда, бұның адам ағзасына қаншалықты зиян екенін көбісі біле бермейді.

Дұрыс емес ұйқы жұмысқа, оқуға, қарым-қатынасқа зиян келтіруі мүмкін, сонымен қатар ашуланшақтық, депрессия сияқты жағымсыз мінез-құлықтың пайда болуына әкеліп соғады, тіпті өмірге де қауіп төндіруі мүмкін.

**1. Ұйқының болмауы ойлау процестерінің баяулауына,** реакция мен концентрацияның төмендеуіне әкеледі. Ұйқы дұрыс болмаған жағдайда

зейін қою қиынырақ және қателесу оңай ,сонымен қатар, ойлауды немесе кешенді көзқарасты қажет ететін тапсырмаларды орындауға кедергі келтіреді. Шешім қабылдау қиынға соғады, өйткені жағдайды дұрыс бағалау немесе бақылау мүмкін емес.

**2. Ұйқының болмауы жадты әлсіретеді.** Ұйқы кезінде біз бір күнде алған барлық жаңа ақпарат қысқа мерзімді жадқа қосылады. Сонымен қатар, ұйқының әртүрлі фазалары жаңа ақпаратты өңдеуде және оны ұзақ мерзімді жадқа аударуда әртүрлі рөл атқарады. Егер ұйқы жеткіліксіз болса, есте сақтау процестері бұзылады.

**3. Ұйқының болмауы оқу қабілетін нашарлатады.** Біз назар аудара алмайтындықтан, ақпаратты игеру қиынға соғады,

тиімді оқу мүмкін емес (оның ішінде жаңа әдістер мен әдістерді игеру).

**4. Ұйқының болмауы психикаға әсер етеді.** Ұйқының болмауы көңіл-күйді айтарлықтай өзгертеді. Ұйықтамай, біз ашуланшақ және агрессивті боламыз, эмоционалды стрессті жеңе алмаймыз. Жақын адамдарыңызбен, достарыңызбен үнемі қақтығыстар-олардың негізінде ұйқының болмауы кінәлі болуы мүмкін.

**5. Ұйқының болмауының ең үлкен қаупі:** реакцияның баяулауы. Толыққанды ұйқыны елемеу тек оқу мен жұмысқа ғана емес, өмірге де әсер етеді. Өйткені, ұйқышылдық реакция жылдамдығын баяулатады және масаңдыққа ұқсас. Тек жолдарда жыл сайын шаршаған жүргізушінің кінәсінен 100 000-ға жуық апат орын алады. Жүргізушілердің үштен бір бөлігі өмірінде кем дегенде бір рет көлік жүргізу кезінде ұйықтап қалды. Спортта ұйқышылдық проблемалардың кепілі болып табылады-реакция мен стихиялық реакция уақыты баяулайды.

**6. Дененің тозуы.** Ұйқының болмауы тамыр жүйесінің тозуына әкеледі. Ұйқының болмауы инфаркт пен гипертония қаупін арттырады. Дәрігерлер айтады: Егер сіз жеткілікті ұйықтамасаңыз, физикалық белсенділік те, дұрыс тамақтану да, дәрумендер қабылдау да көмектеспейді. Сондықтан салауатты өмір салтының басында толық, жеткілікті ұйқы бар.

Сонымен, өзіңізге зиян тигізбеу үшін қанша ұйықтау керек? Әрине, барлық адамдарда әртүрлі "ұйқы" қажеттілігі бар. Бұл жасына, жынысына, жүктемелеріне байланысты. Жаңа туылған нәрестелер тәулігіне 20-23 сағаттан ұйықтайды, 16 жастағы жасөспірімге кемінде 9 сағат ұйықтау керек. Ересек адамға күніне кемінде 7-8 сағат ұйықтау керек.

Есіңізде болсын! Егер сіз өзіңізді жеткілікті ұйқымен қамтамасыз ете алсаңыз, есте сақтау қабілетіңіз бен реакцияңыз жақсарады, оқуға аз күш жұмсалады және сабақтар көптен күткен нәтижелерге әкеледі. Жақсы демалу және ұйқы денсаулықты және жастықты сақтауға көмектеседі.

**Педагог-психолог**

**Дакар Айнұр Бақытқызы**