***Книги — корабли мысли, странствующие по волнам времени и бережно несущие свой драгоценный груз от поколения к поколению.***

**Фрэнсис Бэкон**

******

***Чтение перед сном***

Психологи советуют читать перед сном не только детям, но и взрослым. Чтение благотворно влияет на сон, снижая уровень стресса и отделяя в нашем сознании события и переживания прошедшего дня от сновидений. А выбирая бумажные книги, вы не оставляете себе времени на «залипание» в соцсетях и другое использование гаджетов, которое является одной из причин нарушений сна и бодрствования. Большинство современных исследователей уверены, что читать перед сном не только можно, но и полезно для здоровья. Давайте разберемся, почему.

Все, что сказано о пользе чтения вообще, остается верным и для книг на вечер: они помогают справиться с тревогой и стрессом, развивают умственные способности и эмпатию, снижают риск возникновения возрастных заболеваний мозга и депрессии. Ученые выяснили, что достаточно провести всего 6 минут за книгой, чтобы снять накопившееся мышечное напряжение и замедлить сердечный ритм, тем самым снижая уровень стресса на 68% (лучше, чем прогулка и прослушивание музыки!). Один из авторов исследования, нейропсихолог Дэвид Льюис, отмечает, что «слова, изображенные на печатной странице, стимулируют творческую активность и способствуют переходу в измененное состояние сознания». Таким образом, создается «буферная зона», препятствующая переходу стресса в сон и появлению кошмаров.

Специалистам по изучению мыслительных процессов хорошо известно, что сон необходим для перехода полученной информации из кратковременной памяти в долговременную. Прочитанное перед сном вы запомните гораздо лучше того, что успели «ухватить» в транспорте по дороге на работу.

***Чтение, в свою очередь, качественно улучшает сам процесс сна, поэтому психологи часто рекомендуют читать перед сном и детям, и взрослым с повышенным уровнем тревожности.***

Более того, если вы читаете перед сном бумажную книгу, у вас не остается времени на соцсети. И это замечательно, потому что излучение, исходящее от экранов смартфонов, планшетов и компьютеров тормозит выработку мелатонина — гормона сна. Бельгийские ученые подтвердили, что эта проблема актуальна не только для детей и подростков, но и для взрослых. Так что, если однажды вечером вы предпочтете электронную книгу бумажной, то будьте готовы ворочаться еще два часа после выключения устройства.

В детстве многим из нас говорили, что читать в постели вредно: считалось, что неправильно падающий свет и неудобная поза портят зрение и вызывают нарушения в работе опорно-двигательной системы. Этот аргумент работает и сегодня, но может ли он перечеркнуть те плюсы чтения перед сном, о которых мы сказали выше? Можно ли все-таки читать перед сном?

***Чтобы исключить вред для здоровья, достаточно соблюдать всего четыре условия:***

**1**. Читайте бумажные книги или воспользуйтесь ридером с электронными чернилами, но ни в коем случае не берите в руки за два часа до сна телефон, планшет или ноутбук. Защитите себя от бессонницы, спровоцированной эффектом «синего экрана».

**2**. Читайте при хорошем освещении, сидя в кресле или на кровати, опираясь спиной о стену или прочную спинку, и старайтесь сохранять расстояние от страницы до глаз равным примерно 33 см. Так вы сохраните зрение.

**3**. Выберите книги, которые не вызовут у вас бурных эмоций и не потребуют осмысления каждого слова. Триллеры и ужасы не подойдут так же, как учебники, книги по саморазвитию и философские труды. Воспользуйтесь этим советом, и вас не побеспокоят кошмары, а пробуждение будет приятным.

**4**. Смотрите, чтобы чтение перед сном не превратилось в чтение вместо сна. Слишком увлекательная история лишит вас целой ночи отдыха, и организм потребует компенсации в течение дня. Или выбирайте короткие произведения, которых не хватит до утра.