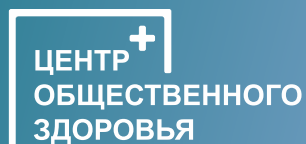
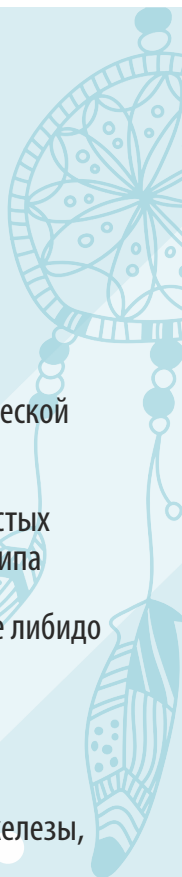


ПОСЛЕДСТВИЯ ДЕФИЦИТА СНА

- ⚡ снижение настроения, апатия
- ⚡ снижение работоспособности
- ⚡ ухудшение состояния кожи и физической формы
- ⚡ повышение риска сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа
- ⚡ эректильная дисфункция, снижение либидо
- ⚡ подавление иммунитета
- ⚡ избыточная масса тела
- ⚡ увеличение риска рака молочной железы, рака простаты
- ⚡ снижение адаптации к стрессовым условиям



ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ

Автономная некоммерческая организация
«Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Только достоверная информация
о здоровом образе жизни
от центра общественного здоровья!



coz27.ru



@CMP_DV

УТРО ВЕЧЕРА МУДРЕНЕЕ



СОН - это базовая потребность организма, такая же, как дыхание, утоление голода и жажды. Ранее считалось, что сон – просто отдых для мозга и тела. На самом деле сон – очень активный процесс.



ВО ВРЕМЯ СНА ОРГАНИЗМ:

- ✦ сканирует органы и системы на предмет неполадок
- ✦ восстанавливает клетки и ткани
- ✦ восполняет энергетические запасы
- ✦ переводит основные воспоминания в долговременную память
- ✦ закрепляет полученные знания и умения
- ✦ стимулирует клетки иммунной системы
- ✦ вырабатывает гормоны (сытости, роста, тестостерон и многие другие)
- ✦ «сглаживает» пережитые эмоции, переживания
- ✦ удаляет из головного мозга продукты метаболизма



СКОЛЬКО НУЖНО СПАТЬ?

Норма сна определена генетически, она может составлять **от 4 до 12 часов**.

Большинство взрослых людей высыпается за 7-9 часов.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ СНА ДОСТАТОЧНАЯ ЕСЛИ:

- ✦ утром хватает 15 минут, чтобы проснуться и взбодриться
- ✦ нет потребности в дневном сне
- ✦ для засыпания требуется не более 15 минут

ПОТРЕБНОСТЬ ВО СНЕ УВЕЛИЧИВАЮТ:

- беременность
- тяжелые физические нагрузки
- активное обучение
- дефицит солнечного света

РЕЖИМ СНА

- 🕒 вставать в одно и то же время в будни и выходные, вне зависимости от того, сколько спали ночью
- 🕒 в выходные можно поспать подольше, но не более чем 1 часа по сравнению с буднями
- 🕒 не лежите долго в постели после пробуждения, это сбивает ритм и может вызвать бессонницу

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

- ✓ ложитесь и, особенно, вставайте в одно и то же время
- ✓ если есть потребность в дневном сне, спите не более 30 минут
- ✓ не курите, по крайней мере, за 2 часа до сна
- ✓ соблюдайте умеренность в потреблении спиртных напитков
- ✓ не употребляйте кофеинсодержащие напитки и шоколад за 4-6 часов до сна
- ✓ ужинайте не позднее, чем за 2-3 часа до сна
- ✓ поддерживайте активный образ жизни
- ✓ используйте удобные постельные принадлежности
- ✓ отложите гаджеты за час, а лучше за два часа до сна
- ✓ поддерживайте комфортную температуру в спальне
- ✓ обеспечьте в спальне полную темноту и тишину
- ✓ используйте кровать только для сна и интимной близости
- ✓ создайте свой ритуал отхода ко сну, тогда сонливость будет возникать в «нужное» время.