

Турбота про здоровий сон

За все своє життя людина в середньому спить від 15 до 30 років в залежності від того, скільки років він проживе.

Під час сну органи працюють в особливому режимі. З точки зору фізіології, сон - це глибоке відключення організму від зовнішнього середовища, що запобігає виснаженню нервових клітин, головного мозку і внутрішніх органів.



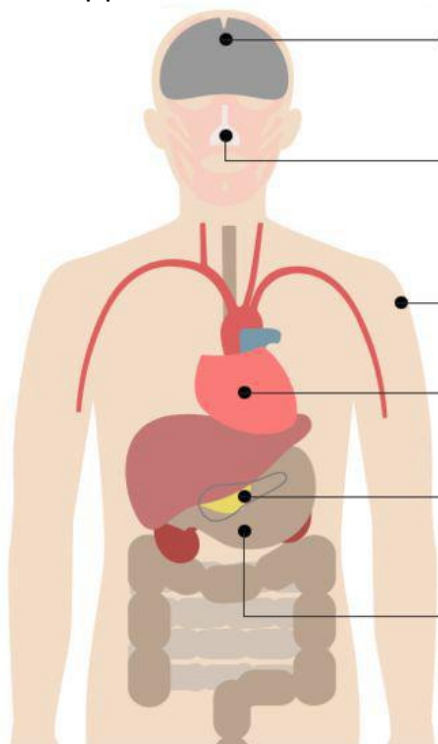
Повноцінний сон сприяє зміцненню пам'яті, оновленню клітин, збереженню концентрації уваги, відбуваються клітинні репарації, знижується рівень стресу, відбувається розвантаження психіки.

Що відбувається з вашим організмом, коли ви недосипаєте?

Нестача сну може призвести до ряду таких ускладнень, як :



Як недосипання впливає на організм



Погіршення роботи мозку, погіршення настрою / зв'язок з деменцією

Зниження імунітету- схильність до застуд

Зниження ефективності вакцинації

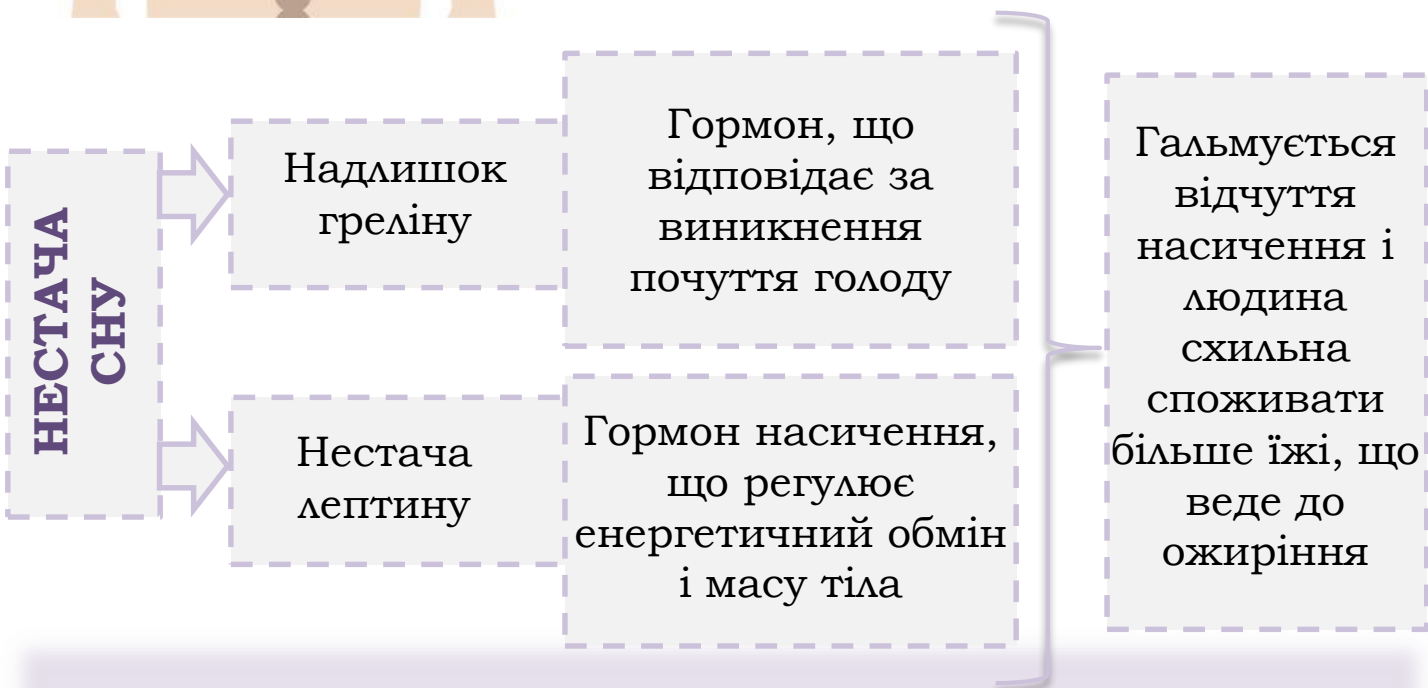
Ризик захворювань серцево-судинної системи

Ризик діабету 2 типу

Ризик ожиріння

Результати 153 досліджень за участю понад 5 млн людей чітко вказують на зв'язок нестачі сну з такими станами, як:

- Захворювання серцево-судинної системи (артеріальна гіпертензія, ішемічна хвороба серця);
- Діабет;
- Ожиріння.



Стадії сну

Повільний сон

I стадія



Частота дихання і пульсу знижується, також поступово знижується рівень артеріального тиску і м'язового тону, триває приблизно 5-10 хвилин



II стадія



Свідомість людини повністю відключається, триває зниження артеріального тиску, пульсу, частоти дихання і відбувається подальше розслаблення м'язів, триває 20 хвилин

III стадія



М'язи тіла розслаблені, дихання спокійне і рідкісне, серце б'ється спокійно, і навіть сильні, до певної міри зовнішні подразники не можуть вас розбудити

IV стадія



Дуже глибокий сон. Відзначаються яскраві сни, деякі люди страждають на лунатизм. Людина, переходячи в стан неспанья, не запам'ятовує сновидінь



III і IV стадії часто об'єднують разом в глибокий сон, який триває 30-45 хвилин

Стадії сну

Швидкий сон

Швидкий сон відносять до V стадії сну. У цей час стан сплячого максимально активен. Для швидкого сну характерні такі ознаки, як почастішання ритму ЕЕГ, пульсу, дихання, активний стан очних яблук, знижується тиск і м'язовий тонус.



Правила здорового сну

- ❖ Дотримуйтеся обраного графіка підйому і відходу до сну. Сон має тривати 8-9 годин і лягати бажано не пізніше 23 години.



- ❖ Влаштуйте прогулянку перед сном, 20-40 хвилин достатньо. Так само можна прийняти ванну з настоем трав, наприклад таких як: лаванда, хміль, валеріана (за відсутністю протипоказань) і з морською сіллю.

Правила здорового сну

- ❖ За 2-3 години до сну не їсти, утриматися від кави. Можна випити склянку теплового молока



- ❖ Перед сном бажано завжди провітрювати приміщення. Оптимальна температура в спальні становить +18 ° C



- ❖ Вранці після пробудження рекомендовано випити склянку теплої води, зробити зарядку або піти на пробіжку



**ЯКІСНИЙ СОН - НЕОБХІДНА УМОВА
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ!**