

СОН:
Почему он так важен, сколько нужно
спать и как правильно это делать

ЧТО ТАКОЕ СОН?

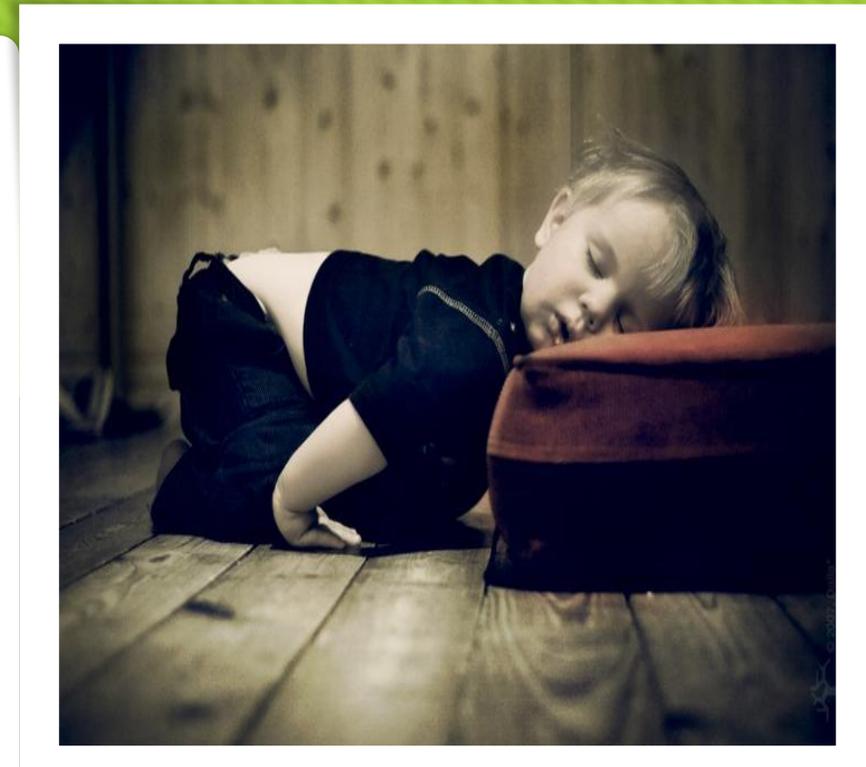
Сон (лат. somnus) — состояние человека, время отдыха всего организма и мозга.

В этот период наше сознание полностью отключается, а жизненные процессы, наоборот, активизируются

Структура сна человека.

-Медленный сон(90 минут)

-Быстрый сон(от 10 до 20 минут)



Последствия недосыпания:

- 1. Ухудшение когнитивных функций**
- 2. Уязвимость иммунитета**
- 3. Переедание и лишний вес**
- 4. Снижение продуктивности**
- 5. Падение мотивации**
- 6. Вредные привычки и плохое настроение**
- 7. Плохой внешний вид**



Циркадные ритмы

Внутренние часы организма, определяющие
интенсивность различных биологических процессов



В зависимости от пиков умственной активности люди делятся на два хронотипа: утренние (жаворонки) и вечерние (совы).



Продолжительность сна зависит от возраста:

- от 0 до 3 месяцев — 14–17 часов;
- от 4 до 11 месяцев — 12–15 часов;
- от 1 года до 2 лет — 11–14 часов;
- от 3 до 5 лет — 10–13 часов;
- от 6 до 15 лет — 9–11 часов;
- от 14 до 17 лет — 8–10 часов;
- от 18 до 64 лет — 7–9 часов;
- 65 лет и более — 7–8 часов.



Бессонница

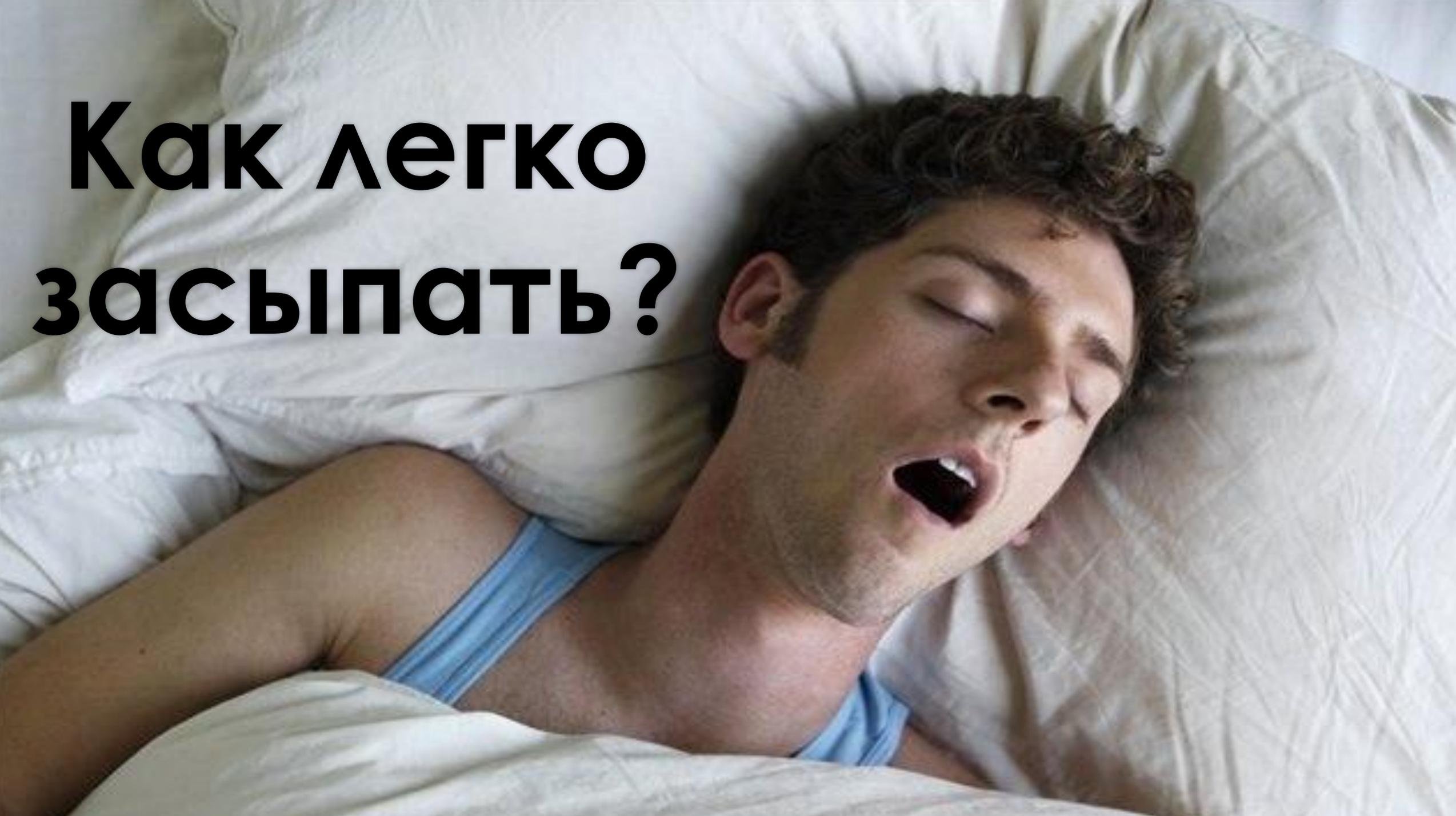
- Хроническая
- Острая

Возможные причины:

5. Стресс, проблемы на работе и в личной жизни, депрессия.
6. Несоблюдение режима.
7. Сменный график работы
8. Лекарства.
9. Нарушение гигиены сна (спёртый воздух в помещении, слишком жарко, шумно или светло)



**Как легко
засыпать?**



Еда и напитки перед сном.

- * мелатонин — гормон сна
- * триптофан — аминокислота, из которой может синтезироваться мелатонин
- * кальций
- * магний — природный миорелаксант, помогающий расслабиться
- * белок-понижает кислотность желудка, вызывает сонливость



Золотые правила хорошего сна:

1. Придерживайтесь режима
2. Создайте комфортные условия для сна
3. Приобретите удобный матрас, подушку и одежду для сна
4. Гуляйте и медитируйте перед сном
5. Не ложитесь спать натощак, но и не переешьте
6. Используйте спальню только для сна
7. Откажитесь от цифрового шума минимум за 2-3 часа до сна
8. Не держите телефон и часы под подушкой

A photograph of a sunset over a field of grass. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow and lens flare. The sky is filled with soft, colorful clouds. The foreground shows a field of green grass, slightly out of focus. The text 'ДОБРЫХ СНОВ!' is overlaid in the center in a bright green, bold, sans-serif font.

ДОБРЫХ СНОВ!