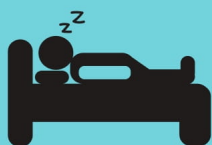




ZADBAJ O SWÓJ SEN

HIGIENA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

ILOŚĆ SNU



Dzieci (3-5 lat) 10-13 godzin snu każdej nocy

Dzieci (6-13 lat) 9-11 godzin snu

Nastolatki (14-17 lat) 8-10 godzin snu

Młodsze osoby dorosłe (18-25 lat) 7-9 godzin snu

Dorośli 7-9 godzin snu

JAKOŚĆ SNU

Zewnętrzne czynniki:

- światło, które ma wpływ na wydzielanie melatoniny przez szyszynkę
- poziom aktywności fizycznej
- regularność pór snu, pór posiłków i wypoczynku

SKUTKI NIEDOBORU SNU



- nerwowość, rozdrażnienie,
- zaburzenia koncentracji, problemy z pamięcią i myśleniem
- stany depresyjne
- zwiększone ryzyko cukrzycy
- spadek odporności
- demencja
- przyrost masy ciała
- ryzyko ataku serca
- prowadzi do wypadków
- stany zapalne



CIAŁO (W TYM MÓZG) ZAWSZE CIERPI PRZEZ NIEDOBÓR SNU

nie możesz niedosypiając narażać się na choroby przewlekłe

W TRAKCIE SNU



Informacje przyswojone za dnia "łączą się" z informacjami już zapisanymi w pamięci długotrwałej dając nam głębsze zrozumienie.

Sen jest ważny dla zapisywania wspomnień.

JAK SEN OCZYSZCZA MÓZG?

Sen pomaga oczyścić mózg poprzez wymycie toksyn, które nagromadzają się w czasie dziennego funkcjonowania. System limfatyczny usuwa z tkanek mózgowych toksyczną białekę nazywaną beta-amyloidem. Beta-amyloid gromadzi się w mózgach pacjentów chorujących na alzheimera.



NIE MOŻESZ SIĘ WYSPAĆ?

- STARAJ SIĘ KŁAŚĆ I WSTAWAĆ O TYCH SAMYCH PORACH
- PRZYCIEMNIAJ POMIESZCZENIE
- UNIKAJ KORZYSTANIA Z GADŻETÓW ELEKTRONICZNYCH PRZED SNEM
- SKUP SIĘ NA ODPRĘŻENIU A NIE ZASYPIANIU
- STARAJ SIĘ SPORO RUSZAĆ W CIĄGU DNIA
- WIECZOREM UŻYWAJ FILTRA NIEBIESKIEGO ŚWIATŁA
- WIECZOREM UNIKAJ POBUDZAJĄCYCH PRODUKTÓW (HERBATY, KAWY)
- PRZEWIETRZ POKÓJ
- WŁĄCZ RELAKSUJĄCĄ MUZYKĘ