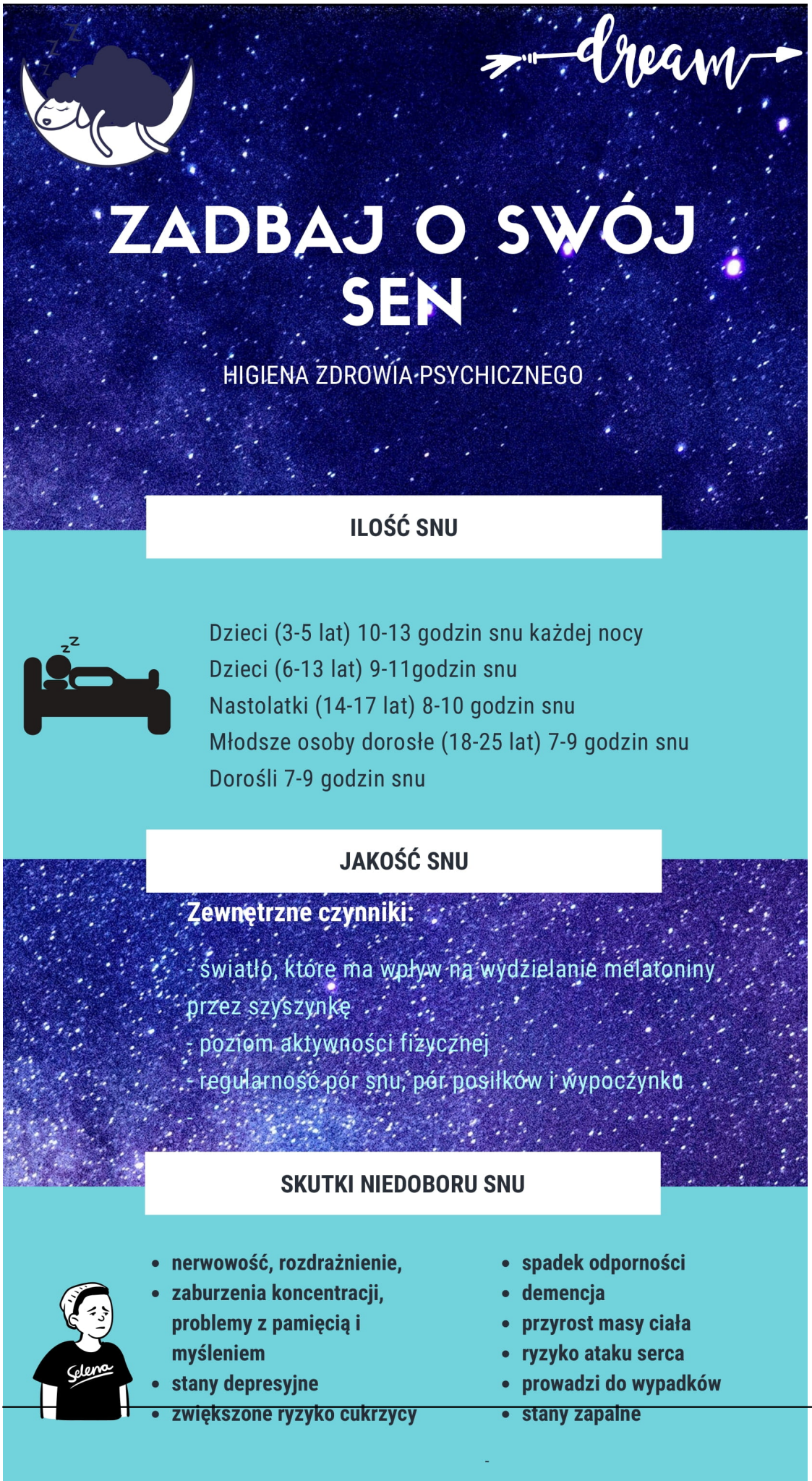
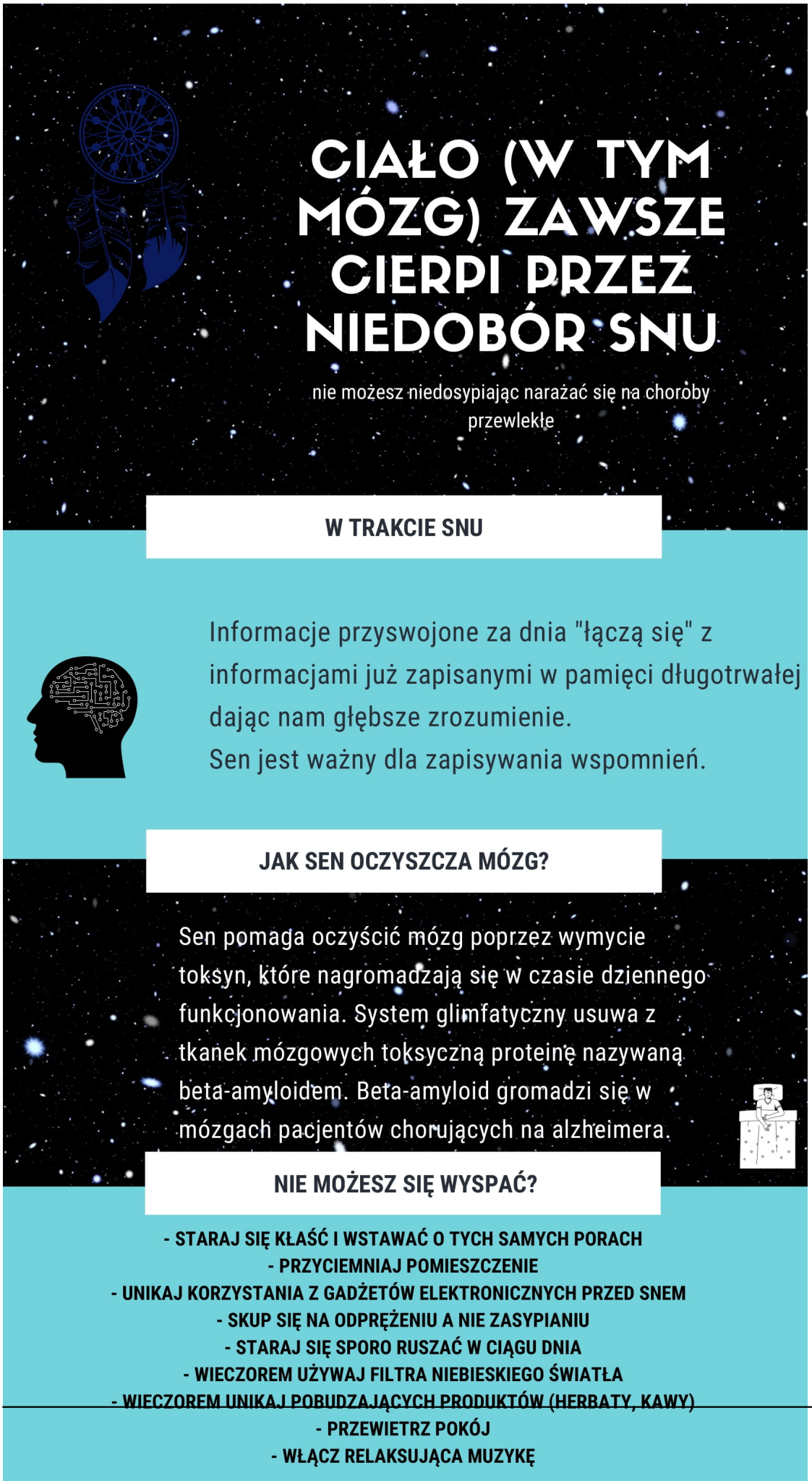

dream
ZADBAJ O SWÓJ SEN
HIGIENA ZDROWIA PSYCHICZNEGO
ILOŚĆ SNU
Dzieci (3-5 lat) 10-13 godzin snu każdej nocy
Dzieci (6-13 lat) 9-11godzin snu
Nastolatki (14-17 lat) 8-10 godzin snu
Młodsze osoby dorosłe (18-25 lat) 7-9 godzin snu
Dorośli 7-9 godzin snu
JAKOŚĆ SNU
Zewnętrzne czynniki:
- światło, które 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 glimfatyczny usuwa z tkanek mózgowych toksyczną proteinę 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 RELAKSUJĄCA MUZYKĘ