

Сон — важный фактор здоровья

Почему ежедневный сон так важен для нас? Он дает нам энергию для дневной активности и жизнедеятельности, которая во многом определяет цели и смысл нашей жизни.

Вот несколько фактов о сне:

- Сон продлевает жизнь. У тех, кто ежедневно спит меньше 6 часов, повышается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, воспалительных процессов в организме и многих психических заболеваний (например, депрессии). Время сна для здорового взрослого человека индивидуально и колеблется в пределах от 6 до 9 часов.
- Полноценный сон влияет на вес. Из-за недосыпа или частых пробуждений растет аппетит. Кроме того, недосып — всегда стресс для организма, в ответ на который вырабатывается гормон кортизол. Долго жить в стрессе опасно.
- Во время ночного сна формируется и укрепляется иммунитет — поэтому, чтобы избежать сезонных простуд и гриппа, очень важно хорошо выспаться.
- Сон улучшает память, возможность обучения и пробуждает креативность. Когда мы спим, мозг может активно работать: он закрепляет в долгосрочной памяти все новое и отсеивает все ненужное, что человек узнал за день. Как великие открытия, так и решение простых насущных проблем могут совершаться во сне. Нередко сон способствует творческому вдохновению.

Выспаться — значит с утра быть полным энергией, чтобы избегать раздражительности и подавленности. Полноценный и крепкий сон помогает лучше контролировать эмоции, планировать дела и вести активный образ жизни.

Желаем вам выспаться, чтобы быть здоровыми и в гармонии с собой.

Помощник ВРАЧА по общей гигиене филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Рязанской области в Шиловском районе»

Надежда Колдаева