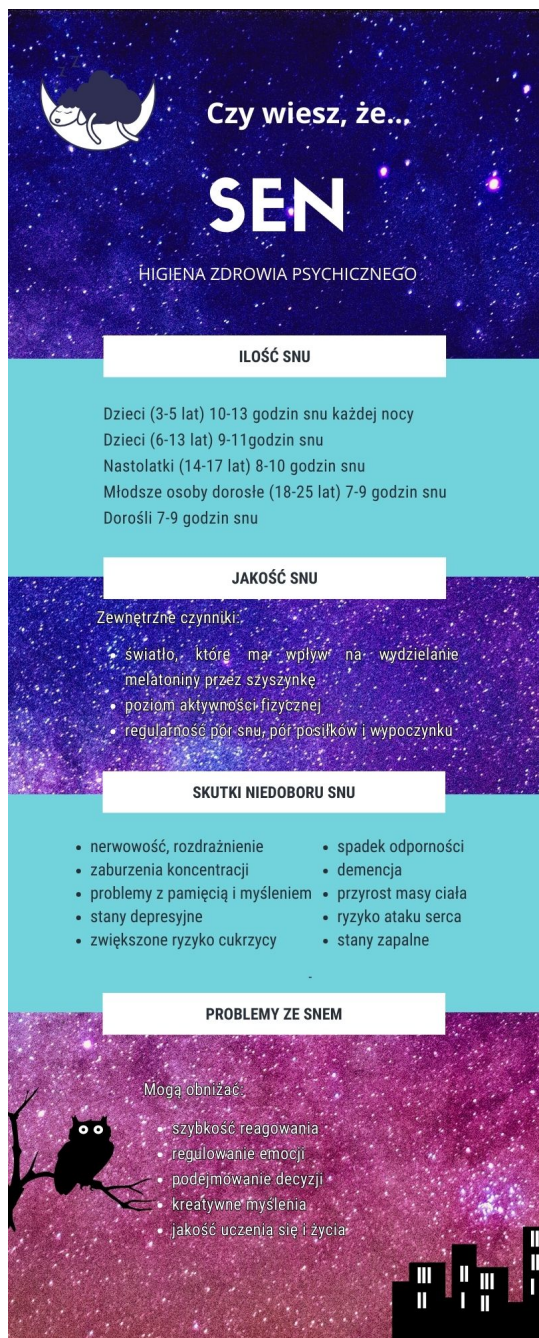




Czy wiesz, że...

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
- stany zapalne

PROBLEMY ZE SNEM

Mogą obniżać:

- szybkość reagowania
- regulowanie emocji
- podejmowanie decyzji
- kreatywne myślenie
- jakość uczenia się i życia



CIĄŁO (W TYM MÓZG) ZAWSZE CIERPI PRZEZ NIEDOBÓR SNU

niedosypiając narażasz 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 glikfacyjny usuwa z tkanek mózgowych toksyczną białeczkę nazywaną beta-amyloidem (substancja ta gromadzi się w mózgach pacjentów chorujących na alzheimera).

NIE MOŻESZ SIĘ WYSPAĆ?

- staraj się kłaść i wstawać o tych samych porach
- przyciemniaj i przewietrz pomieszczenie
- unikaj korzystania z gadżetów elektronicznych przed snem, wieczorem używaj filtra niebieskiego światła
- skup się na odprężeniu a nie zasypaniu
- staraj się sporo ruszać w ciągu dnia
- wieczorem unikaj pobudzających produktów (herbaty, kawy)
- włącz relaksującą muzykę

ZDROWY SEN

Po odpowiednim śnie możemy obudzić się z nowym spojrzeniem na nasze trudności i wyzwania!

ŚPIJ DOBRZE! zzz

