

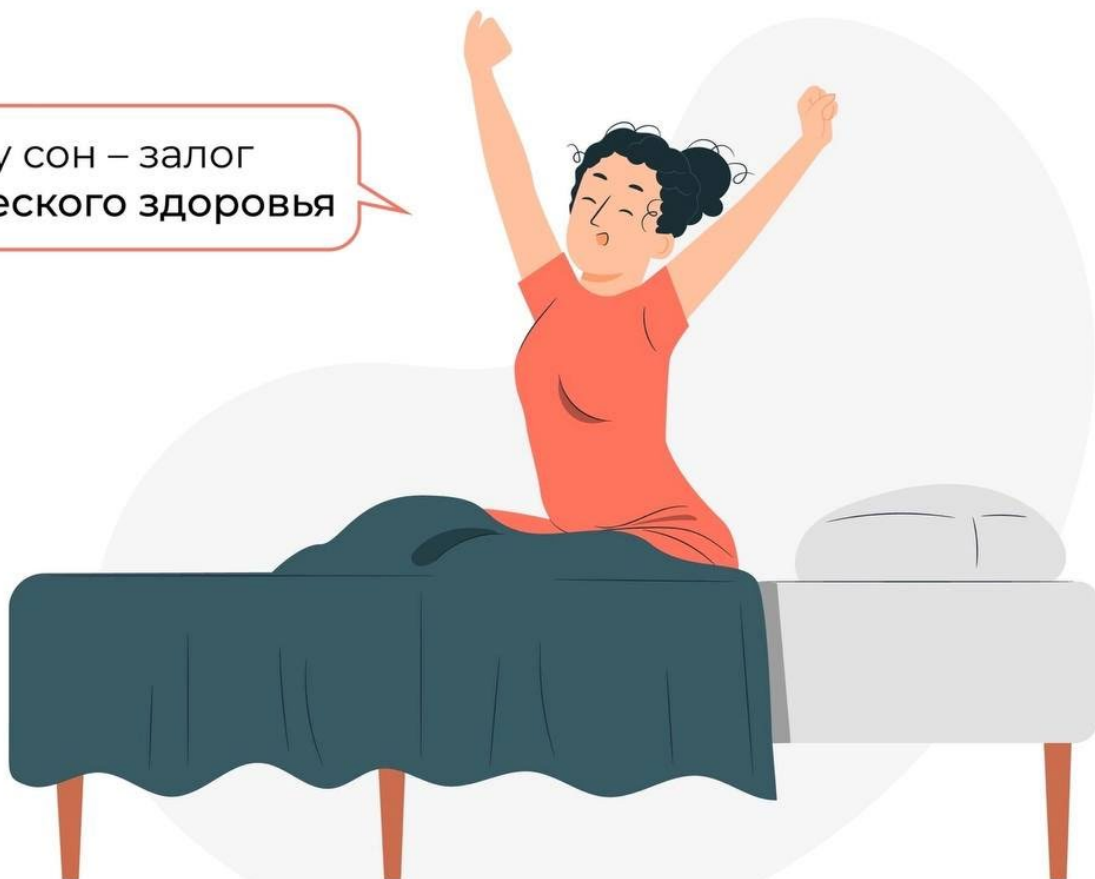
ПОЧЕМУ ВАЖНО ВЫСЫПАТЬСЯ?



Во время сна происходят
процессы детоксикации мозга



Поэтому сон – залог
психического здоровья



ЧТО, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ЧАСТО ПРОСЫПАЕТСЯ СРЕДИ НОЧИ?

Чем больше человек беспокоится,
тем чаще просыпается



И таким образом
тоже недосыпает

ЧЕМ ЧРЕВАТ НЕДОСЫП?



ЦНИИОиЗ

Повышенная
тревожность

Стресс

Нарушение
иммунитета

Развитие
депрессии

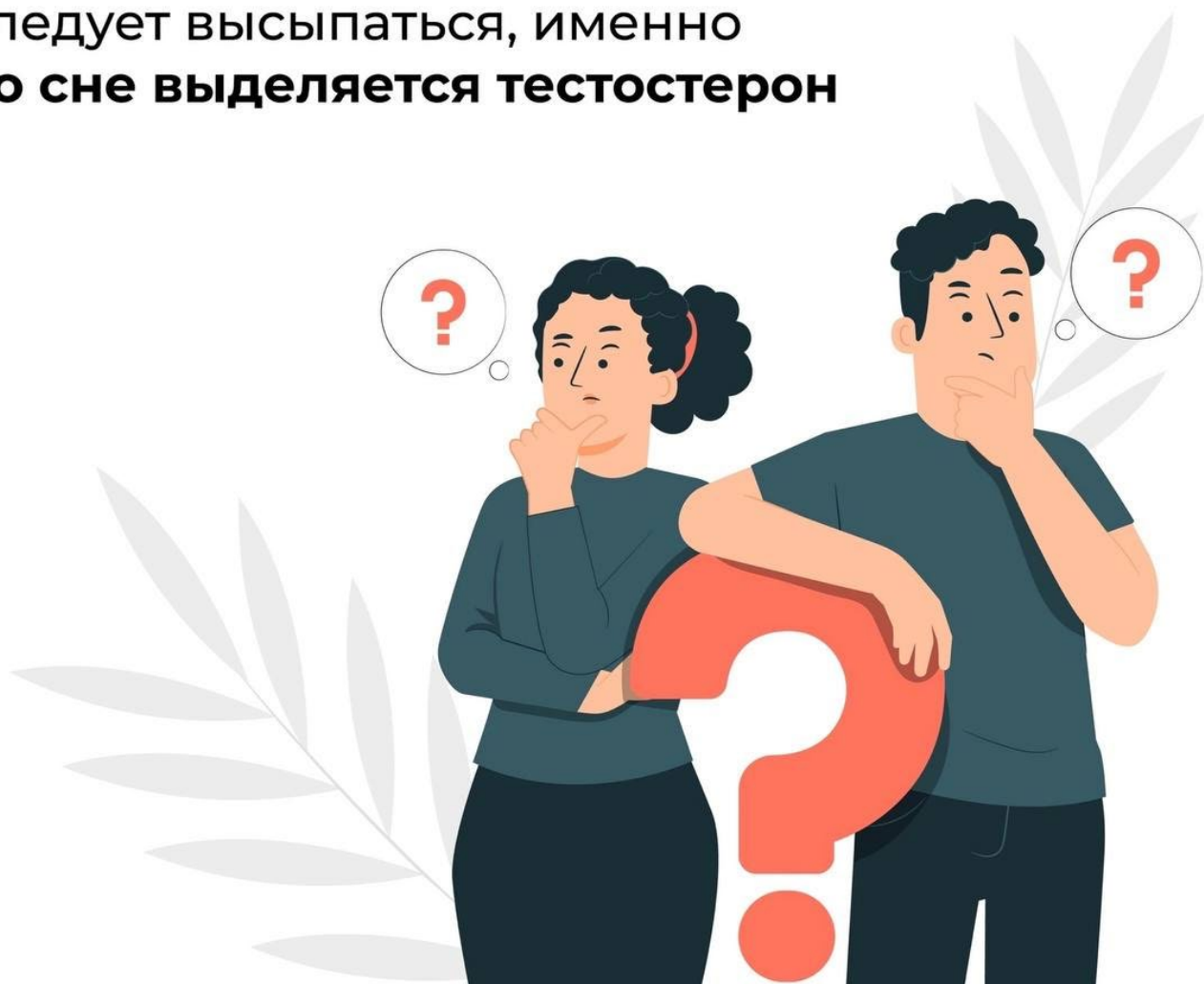
Общая
утомляемость



ПРАВДА ЛИ, ЧТО ДЛЯ ЖЕНЩИН **СОН БОЛЕЕ** **ВАЖЕН**, ЧЕМ ДЛЯ МУЖЧИН?



Мужчинам тоже нужно как
следует высыпаться, именно
во сне выделяется тестостерон



СОВЕТЫ

ДЛЯ ТЕХ, КТО НИКАК НЕ МОЖЕТ ВЫСПАТЬСЯ:



ЦНИИОИЗ



Чем больше мы думаем перед сном, тем сложнее заснуть. Перенесите обдумывание важных дел на утро

Практикуйте вещи, которые помогают вам расслабиться: прогулки, путешествия, чтение, общение с друзьями и т.п.

Здоровое тело = здоровый сон. Спорт помогает спать лучше.

