



О вреде недосыпа

Напряжение. Ответственность. Дефицит времени. Вам нужно очень много сделать. Чтобы успешно выдерживать нагрузки и при том успевать радоваться жизни, надо иметь крепкие нервы и здоровье, высокую трудоспособность и бодрость духа. Все это невозможно без хорошего сна.

Вред недосыпа:

- недостаток сна провоцирует развитие артериальной гипертонии и заболеваний сердца, повышает риск инфарктов и инсультов
- при недостаточном сне нарушается выделение особых пептидов, отвечающих за регуляцию аппетита. Это способствует усилению голода и ведет к ожирению
- некоторые исследования связывают лишение сна с развитием злокачественных опухолей
- при малой продолжительности сна и частых пробуждениях нарушается выработка тестостерона, что провоцирует развитие импотенции
- у людей, спящих менее 7-8- часов в сутки, нарушается обмен глюкозы в организме, что является факторов риска сахарного диабета
- неполноценный сон ускоряет старение
- даже одна ночь без сна вызывает дневную сонливость, повышенную раздражительность, снижение внимания и концентрации
- при недостатке сна в головном мозге нарушается выработка серотонина, что приводит к восприятию окружающей действительности в мрачных тонах и может привести даже к депрессии
- лишение сна увеличивает риск появления синдрома хронической усталости и профессионального выгорания

Результат всего этого – плохое самочувствие, зависимость от врачей и лекарств, снижение работоспособности, неудачи в делах.

Так что хорошего вам сна – для хорошего здоровья!