

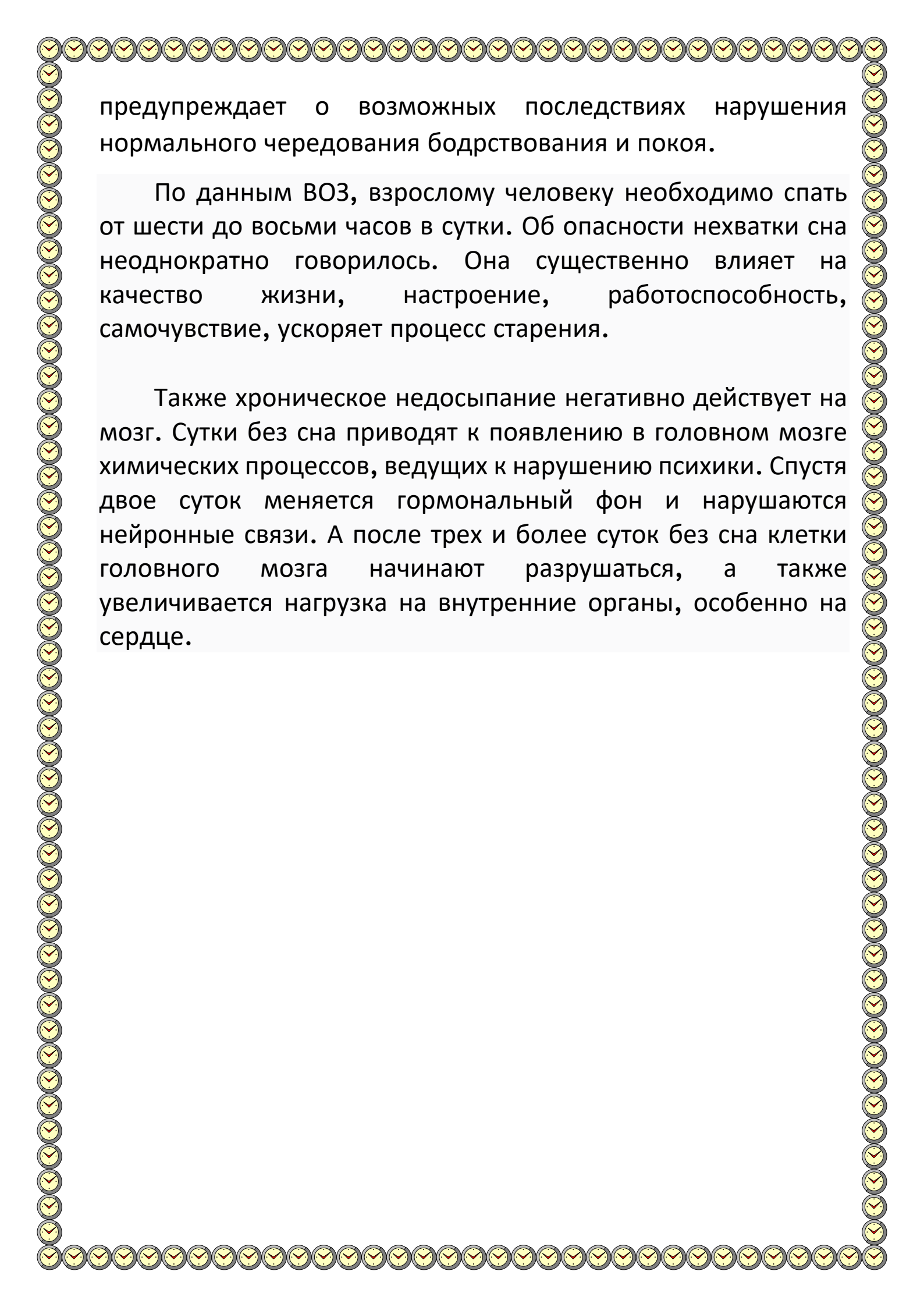


16 МАРТА - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СНА

ЗОЖ – это не только правильное питание и физкультура, это еще и здоровый полноценный отдых. Именно **поэтому 16 марта** отмечается **Всемирный день сна**.

В среднем, около трети своей жизни человек проводит во сне. Сон — одна из важнейших потребностей организма. И неудивительно, что появился Всемирный день сна.

Сон – это большая и незаменимая часть нашей жизни, во время которой мы отдыхаем и восстанавливаем силы, потраченные за активно прожитый день. Но современный образ жизни, постоянные стрессы и желание все успеть вынуждают нас тратить меньше времени на ночной отдых или же лишают нас сна, что плохо сказывается на здоровье, душевном состоянии и на всем организме в целом. Именно в виду глобального увеличения негативных последствий недосыпа и бессонницы был утвержден Всемирный день сна – праздник, который пропагандирует пользу ночного отдыха, привлекает общественность к проблемам сна и



предупреждает о возможных последствиях нарушения нормального чередования бодрствования и покоя.

По данным ВОЗ, взрослому человеку необходимо спать от шести до восьми часов в сутки. Об опасности нехватки сна неоднократно говорилось. Она существенно влияет на качество жизни, настроение, работоспособность, самочувствие, ускоряет процесс старения.

Также хроническое недосыпание негативно действует на мозг. Сутки без сна приводят к появлению в головном мозге химических процессов, ведущих к нарушению психики. Спустя двое суток меняется гормональный фон и нарушаются нейронные связи. А после трех и более суток без сна клетки головного мозга начинают разрушаться, а также увеличивается нагрузка на внутренние органы, особенно на сердце.