

# ПСИХОЛОГ

Не экономьте на сне - это важнее, чем вы думаете

## Молекулярные часы

В 2017 году Нобелевская премия была присуждена ученым, которые выявили в наших клетках «молекулярные часы», отвечающие за синхронизацию человеческого организма с солнцем. Когда этот суточный ритм ломается, у нас возникают серьезные проблемы - диабет, неполадки в сердечно-сосудистой системе и раннее старческое слабоумие.

## Бессонница

Это отклонение бывает первичным, независящим от наличия дисфункций органов, и вторичным - являющимся результатом различных патологий.

## Провоцирующие факторы

Основные это стрессовые воздействия, умственное переутомление, курение, употребление алкоголя, интенсивные физические тренировки, различные энергетики, жирная пища, различные недуги.



## Ключи от сна

Сегодня я открываю проект «Сказать не могу молчать» темой здорового сна. Поставлю смело запятую после слова «сказать» и докажу вам, что эта драгоценная треть жизни является нашей супер силой.

Сон - не роскошь, это неоспоримая жизненная потребность. «Сон, словно золотая цепь, соединяет здоровье и наше тело». Как воспользоваться этим ключом к здоровью, своим эликсиром молодости?

Вы быстро засыпаете и имеете здоровый 8 часовой сон на протяжении своей жизни? Вы - везунчик! Вы даже не представляете, какое количество людей не знают, что это такое. Скорее эта тема для Вас, так как те, кто спит плохо и так к ней присоединятся. Ваше понимание сна сделает жизнь близких людей счастливой.

Сегодня я делюсь с вами болью, криком о помощи многих людей старых и малых, которых наблюдаю в жизни. У них нарушен сон по тем или иным причинам, а их просьбы о помощи к близким людям встречаются с усмешкой и предубеждениями.



## Оценим свой сон

1. Есть трудности с засыпанием?
2. Есть ли трудности с поддержанием сна?
3. Есть проблемы из-за слишком раннего пробуждения?
4. Вы не удовлетворены качеством сна?
5. Заметно ли для других людей ухудшение качества вашей жизни из-за проблем со сном?
6. Вы переживаете из-за проблем со сном?
7. Проблемы со сном сильно влияют на ваше состояние днём (усталость, плохое настроение, снижение работоспособности, ухудшение памяти и т. д.)?

Если вы утвердительно ответили на большинство пунктов:

- Пожалуйста, посетите психолога или терапевта.
- Ведите дневник о вашем ночном отдыхе, так как важно проанализировать признаки, знаменующие нарушение режима сна.

Следующие номера будут посвящены функциям сна, профилактике и обучению гигиене сна.

«Да он просто капризничает! Хочет спать, пусть спит! Чем я мешаю ему?». «Мог бы, спал бы», - отвечаю я Вам.

Пара бессонных ночей довольно быстро обеспечивает раздражительность, недомогание и усталость, человек становится капризным и иррациональным.

### *Профилактика психического и физического здоровья*

Здоровый сон. Он поможет улучшить учебу, настроение и уровень энергии, регулировать гормоны, предотвратить рак, болезнь Альцгеймера, диабет и депрессии, замедлить последствия старения. Главное, здоровый сон увеличит продолжительность жизни.

### *Семейные татуировки «Гигиена сна».*

- ✦ Организуйте свой здоровый сон.
- ✦ Поговорите о потребностях во сне с людьми, живущими рядом с Вами.
- ✦ Наберитесь сил понять и услышать друг друга.
- ✦ Примите ваши различия.
- ✦ Договоритесь о том, как удовлетворить потребность в здоровом сне каждому из вас.

