

Всемирный день сна – 18 марта

В рамках проекта Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по проблемам сна и здоровья, в пятницу второй полной недели марта отмечается Всемирный день сна. Лозунг Всемирного дня сна в 2016 году: «Хороший сон – достижимая мечта».

Здоровье – главная ценность в жизни любого человека. Известно, что для поддержания своего организма сильным и здоровым нужно соблюдать три основных правила: правильно питаться, достаточно двигаться и, конечно же, хорошо выспаться.

Согласно официальному определению, сон – это особое состояние человека, в котором все его органы и внутренние процессы работают в особом, щадящем режиме. Проживая определенный период времени во сне, организм восстанавливается и набирается сил.

По мнению ученых, идеальная продолжительность сна взрослого человека составляет 7-8 часов в сутки. Доказано, что длительные периоды «недосыпа» негативно сказываются на качестве жизни. Потеря всего лишь 4 часов сна снижает реакцию на 45%. Ухудшается память, возможно обострение различных заболеваний.

Главное и самое полезное свойство сна – это разгрузка нашей нервной системы, что позволяет нам воспринимать мир в более позитивном ключе. Сон положительно влияет на общее психологическое состояние, позволяя, если не избавиться, то хотя бы притупить стрессы и различные жизненные переживания, привязывающие нас к определённым моментам нашей памяти и затрудняя весь дальнейший жизненный путь.

Пусть этот день будет еще одним поводом уделить внимание своему сну, а, значит, и здоровью. Приятного, здорового и полноценного сна!