

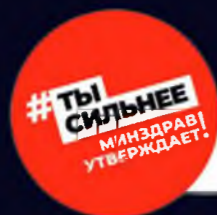


8 800 200 0 200
FANUSMEDICAL.RU



ВЛИЯНИЕ СНА НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



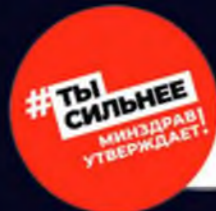
Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Психическое здоровье и сон тесно связаны. Недостаток сна может привести к:

✓ **Повышенному уровню стресса**

Хроническое недосыпание повышает уровень гормонов стресса, что ухудшает состояние ментального здоровья





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



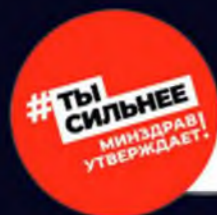
Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Психическое здоровье и сон тесно связаны. Недостаток сна может привести к:

✓ **Беспокойству**

Недостаток сна может усугубить симптомы тревожности, что усложняет процесс преодоления тревожных мыслей и физических проявлений этого состояния





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

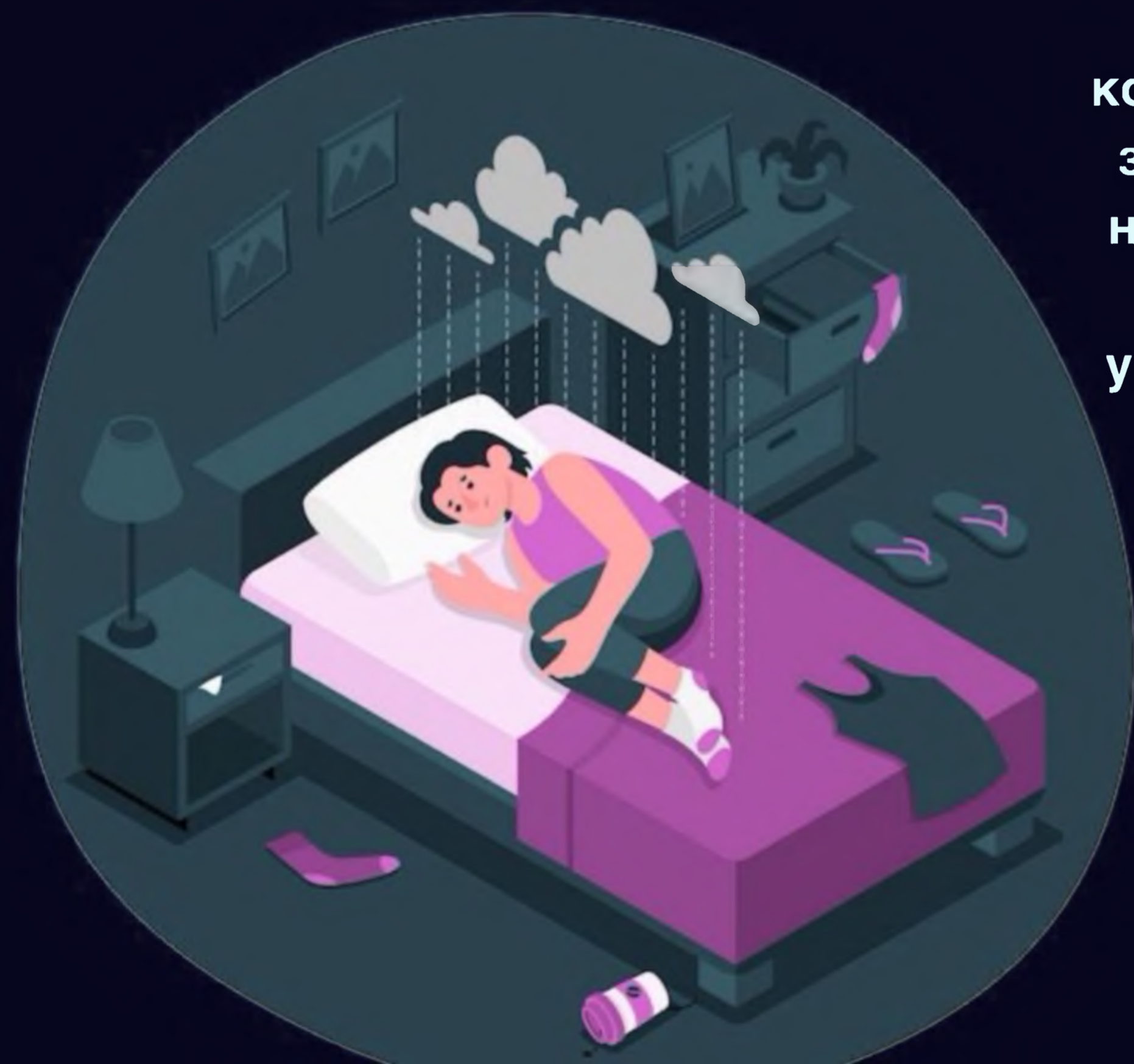


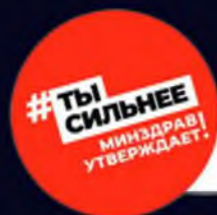
Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Психическое здоровье и сон тесно связаны. Недостаток сна может привести к:

✓ Депрессии

Нарушение сна влияет на нейротрансмиттеры, которые имеют решающее значение для регуляции настроения. Это снижает эмоциональную устойчивость и приводит к депрессии.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

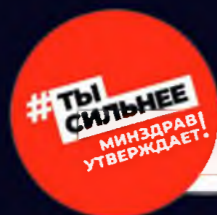
Как улучшить качество сна?

✓ **Выработайте график сна и придерживайтесь его каждый день, даже в выходные**



✓ **Создайте благоприятные для сна условия. Убедитесь, что в вашей спальне прохладно, тихо и темно**



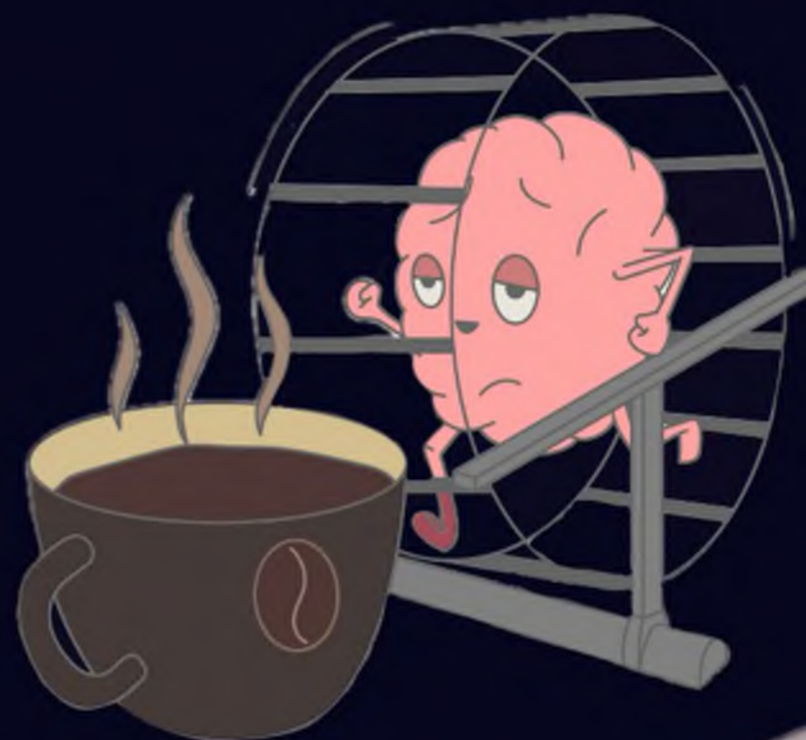


8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



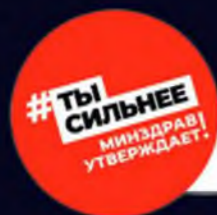
Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

✓ Не ешьте много перед сном, а также ограничьте потребление кофеина и алкоголя, особенно в вечернее время



✓ Избегайте использования электронных устройств перед сном, так как синий свет, излучаемый экранами, может нарушить сон





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

✓ Регулярно
занимайтесь
физическими
упражнениями, но
избегайте интенсивных
нагрузок в часы,
предшествующие сну



✓ Практикуйте
техники релаксации,
такие как глубокое
дыхание или
медитация, чтобы
успокоить разум и
подготовиться ко сну

