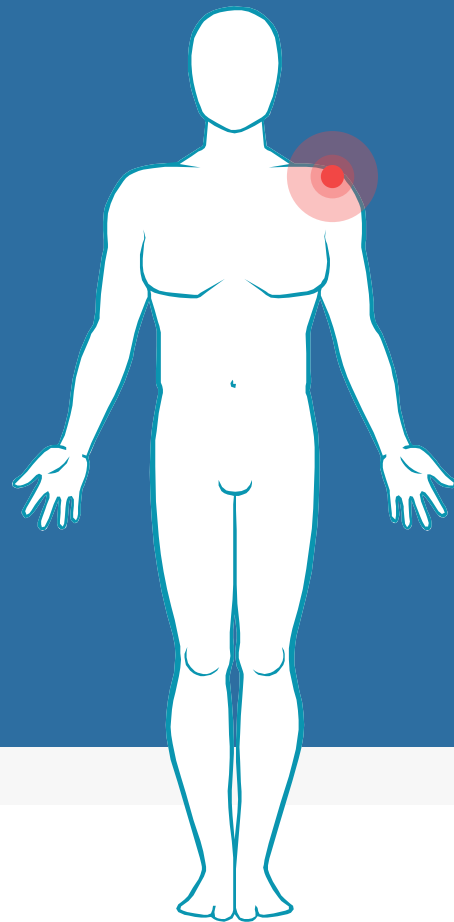


On-Call

Materiały cyfrowe

Dlaczego sen jest
niezbędny dla zachowania
zdrowia?



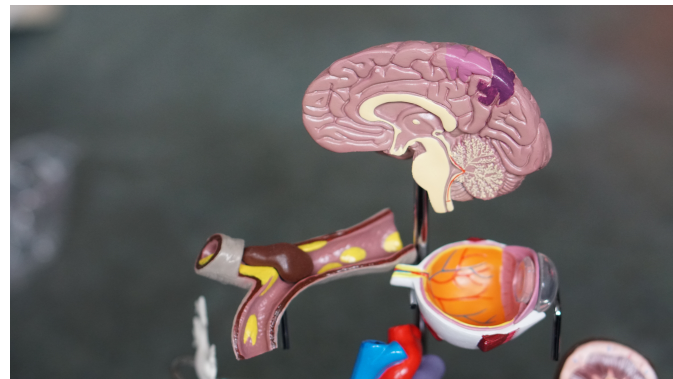
Korzyści płynące ze snu

- Nasz mózg może odpocząć.
- Nasze ciało może zregenerować siły
- Poprawia układ odpornościowy.
- Poprawia sprawność umysłową.
- Może pomóc utrzymać naszą wagę.
- Poprawia nasz nastrój
- Zmniejsza poziom depresji.



Nasz mózg może odpocząć

- Mózg może odpocząć.
- To sprawia, że wiele jego funkcji jest bardziej efektywnych.
- Pobudza funkcje mózgu, takie jak kreatywność i pamięć.



Nasze ciało może zregenerować siły

- Bicie serca zwalnia i oddech staje się bardziej spokojny.
- Ciało uwalnia hormon wzrostu, który powoduje regenerację tkanek.



Poprawia układ odpornościowy

- Sen poprawia układ odpornościowy.
- Brak snu powoduje stres, który zakłóca układ odpornościowy, pozostawiając nas bezbronnymi wobec jakichkolwiek zewnętrznych zagrożeń.
- Dlatego też lekarze zawsze zalecają odpoczynek w przypadku jakichkolwiek dolegliwości.



Poprawia sprawność umysłową.

- Odpowiednia ilość snu może sprawić, że mózg będzie bardziej wytrzymały.
- Ta zwinność umysłowa może być niezwykle przydatna, jeśli kiedykolwiek znajdziemy się w sytuacji, w której potrzebne są szybkie decyzje.
- Na przykład podczas jazdy samochodem.



Stabilizuje naszą wagę

- Sen może prowadzić do stałej wagi.
- Osoby cierpiące na bezsenność mogą jeść więcej jedzenia, ponieważ potrzebują dodatkowej energii.
- Spanie oznacza również, że nie możemy jeść, więc pozostaje kilka godzin gdzie nie spożywamy dodatkowych kalorii.



Poprawia nasze samopoczucie.

- Brak snu prowadzi do tego, że stajemy się przygnębieni.
- Spanie pozwoli nam tego uniknąć, prowadząc do lepszych relacji społecznych.



Zmniejsza depresję.

- Sen zmniejsza poziom depresji, ponieważ zrelaksowane ciało wytwarza dwa hormony, które przeciwdziałają stresowi (serotonina i melanina).
- Wszystko to sprawia, że jesteśmy szczęśliwsi w ciągu dnia.





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095