

# **Здоровый сон увеличивает объём памяти?**

## **Вы знаете, что здоровый сон увеличивает объём памяти?**

Все мы любим хорошо выспаться и чувствуем себя полными сил и энергии после полноценного ночного отдыха. Когда человек получает менее 6-7 часов сна каждую ночь, риск развития различных заболеваний начинает возрастать.

Почему здоровый сон так важен?

### **Сон сохранит ваше сердце!**

Сердечные приступы и инсульты являются более распространенными в ранние утренние часы. Этот факт можно объяснить влиянием сна на состояние кровеносных сосудов. Недостаток сна была частое нарушение кровяного давления, и повышение холестерина в крови бывает связано именно с недостатком полноценного сна. А это первые предпосылки для развития сердечных заболеваний. Если ваш организм будет получать от 7 до 9 часов сна каждую ночь – сердце будет более здоровым.

### **Здоровый сон снижает уровень стресса!**

Когда ваш организм испытывает недостаток сна, он переходит в состояние стресса. Функции организма переключаются на состояние повышенной готовности, что вызывает усиление кровяного давления и производство гормонов стресса. Высокое артериальное давление увеличивает риск возникновения сердечных приступов и инсультов.

### **Здоровый сон уменьшает воспаления!**

Увеличение гормонов стресса, повышает уровень воспаления в организме, а также способствует развитию заболеваний сердечнососудистой системы, а также рака и диабета.

### **Здоровый сон делает вас более энергичным!**

Хорошо выспавшись ночью, вы чувствуете себя бодрым и полным энергии весь следующий день. А активно проведенный день увеличивает ваши шансы на еще один хороший сон ночью.

### **Здоровый сон увеличивает объём памяти!**

Процесс, называемый консолидацией памяти, происходит во время сна. Несмотря на то, что ваше тело отдыхает, ваш мозг занят обработкой информации, полученной за целый день, установлением связей между событиями, чувствами и воспоминаниями. Получение более качественного сна поможет вам запоминать и в нужный момент восстанавливать факты их своего сознания намного лучше.

## ***Дневной сон помогает эффективнее справляться со сложными интеллектуальными заданиями!***

Короткий сон в дневное время – это не только эффективная альтернатива к кофеину, он также может защитить ваше здоровье и сделать вашу работу более продуктивной. Люди, которые имеют возможность вздремнуть во время обеденного перерыва, значительно реже страдают от стресса. Дневной сон также улучшает память, когнитивные функции и настроение.

## ***Здоровый сон снижает риски развития депрессии!***

Во время сна в организме вырабатывается множество полезных химических веществ, включая серотонин. Можно предотвратить депрессию, убедившись, что получаете 7 — 9 часов полноценного, здорового сна каждую ночь.

## ***Здоровый сон помогает организму «сделать ремонт»!***

Сон – это время для «ремонта» вашего организма, устранение повреждений, вызванных стрессом, ультрафиолетовыми лучами и другим вредным воздействием. Когда вы спите, Ваши клетки производят больше белка. Эти белковые молекулы образуют строительные блоки для клеток, позволяя им восстанавливать организм.

## ***Здоровый сон необходим каждому человеку!***

## **БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

Материал подготовлен педагогом-психологом  
Галаховой Любовью Павловной

