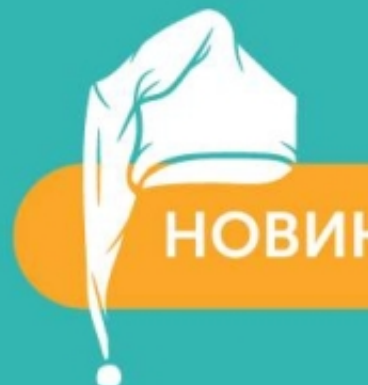




ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

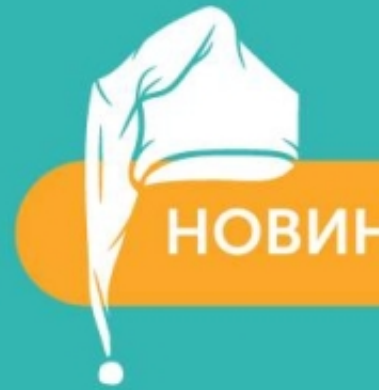
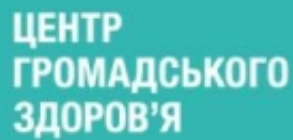


У СВІТІ КОЖЕН ТРЕТІЙ СТРАЖДАЄ НА РОЗСЛАДИ СНУ

- ЩО ТАКЕ БЕЗСОННЯ?
- СТРЕС ЯК ЧИННИК ПОРУШЕНЬ СНУ
- ЯК ПОКРАЩИТИ СВІЙ СОН?



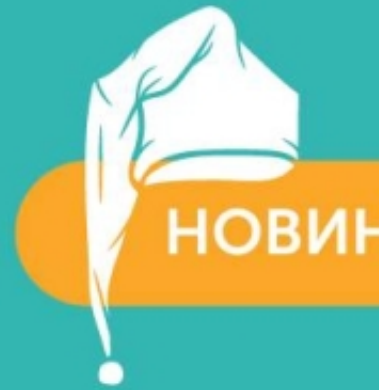
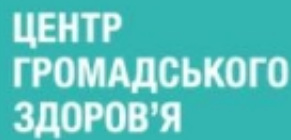
Виття сирени щоночі унаслідок загрози ракетних атак росії має неабиякий вплив на якість та тривалість сну українців. Під час війни, коли багато людей переживають велике психічне навантаження, зокрема, стрес та панічні атаки – це все часто призводить до появи безсоння та може спровокувати загострення психічних розладів.



ЩО ТАКЕ БЕЗСОННЯ?

- ТРУДНОЩІ ІЗ ЗАСИНАННЯМ
- ТРУДНОЩІ З НЕПЕРЕРВНІСТЮ СНУ, ЩО ХАРАКТЕРИЗУЮТЬСЯ ЧАСТИМИ ПРОКИДАННЯМИ АБО ПРОБЛЕМАМИ З ПОВТОРНИМ ЗАСИНАННЯМ ПІСЛЯ ПРОКИДАННЯ
- РАННЄ РАНКОВЕ ПРОБУДЖЕННЯ З НЕМОЖЛИВІСТЮ ПОВТОРНО ЗАСНУТИ
- ОДИН З ВИЩЕЗАЗНАЧЕНИХ СИМПТОМІВ ТРИВАЄ ДНІ НА ТИЖДЕНЬ

[illegible]

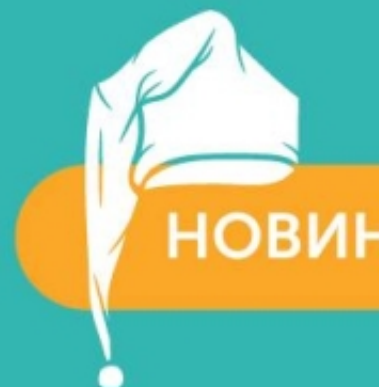


СТРЕС МОЖЕ ЗАВАДИТИ ЯКІСНОМУ СЛУ

- «КОРТИЗОЛОВА ВАННА» - ОДНА З ОСНОВНИХ ПРИЧИН, ЯКА НЕ ДАЄ ЗАСНУТИ ПІД ЧАС ХВИЛЮВАНЬ ТА СТРЕСУ
- ДЕПРЕСИВНИЙ НАСТРІЙ ТА ТРИВОГА, ПОВ'ЯЗАНІ З НЕДОСТАТНІМ СИНТЕЗОМ СЕРОТОНІНУ, ЯКИЙ ГРАЄ ВАЖЛИВУ РОЛЬ У СИНТЕЗІ МЕЛАТОНІНУ - ОДНОГО З ОСНОВНИХ РЕГУЛЯТОРІВ ЦИРКАДНОГО РИТМУ
- СТРЕС ПРОВОКУЄ ЗАПАЛЬНІ ПРОЦЕСИ В ОРГАНІЗМІ, ПІДВИЩУЮЧИ ПРОДУКУВАННЯ ЦИТОКІНІВ - ЦЕ ПРИЗВОДИТЬ ДО СОНЛИВОСТІ, ВТОМИ ТА ПОВЕРХОВОГО СНУ



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



ЯК ПОКРАЩИТИ СВІЙ СОН?

- ☐ ВІДКЛАДІТЬ СМАРТФОН ТА НЕ ДИВІТЬСЯ В ЕКРАН ПРИНАЙМНІ ЗА ХВИЛИН ДО СНУ
- ☐ НЕ ВЖИВАЙТЕ ВАЖКУ ЇЖУ ТА АЛКОГОЛЬ ПЕРЕД СНОМ
- ☐ НЕ ВЖИВАЙТЕ КАВУ ЗА 6 ГОДИН ДО СНУ
- ☐ ПРОГУЛЯНКИ ТА МЕДИТАЦІЇ ПОЗИТИВНО ВПЛИВАЮТЬ НА ПОКРАЩЕННЯ СНУ
- ☐ ПРОВІТРІТЬ ПРИМІЩЕННЯ ТА ЗАСИНАЙТЕ ПРИ НЕВИСОКІЙ ТЕМПЕРАТУРІ ПОВІТРЯ В ТЕМРЯВІ ТА ТИШІ
- ☐ НАМАГАЙТЕСЬ НЕ НАВАНТАЖУВАТИ СЕБЕ НЕПОТРІБНИМИ ДУМКАМИ В ЛІЖКУ
- ☐ ЛЯГАЙТЕ СПАТИ В ОДИН І ТОЙ ЖЕ ЧАС КОЖНОГО ДНЯ
- ☐ ВИРОБІТЬ СВОЇ РИТУАЛИ ПРИГОТУВАННЯ ДО СНУ

Щоб покращити свій сон, не дивіться в екран принаймні за 30 хвилин до сну. [Дізнайтеся більше](#)