

# Znaczenie **snu** dla dobrego samopoczucia



## Fakty na temat **bezsenności i zaburzeń snu**

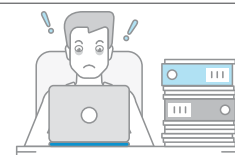
**01** Zaburzenia snu i jego przewlekły niedobór mogą **zwiększać ryzyko** wystąpienia chorób serca, zawału serca, nadciśnienia, udaru mózgu, cukrzycy i innych problemów zdrowotnych<sup>1</sup>.



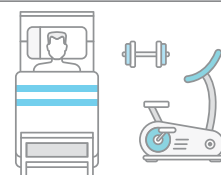
**02** Dowody naukowe wykazują, że zaburzenia snu, takie jak obturacyjny bezdech senny i niska jakość snu, mogą **zwiększać ryzyko otyłości**<sup>2</sup>.



**03** Leczenie problemów ze snem może **wspomóc złagodzenie objawów zaburzeń psychicznych**<sup>3</sup>.



**04** **Bezsenność może poprzedzać rozwój chorób** zarówno fizycznych, jak i psychicznych, takich jak artroza, osteoporoza, reumatoidalne zapalenie stawów, lęk i depresja<sup>4</sup>.



**05** Bezsenność może mieć **negatywny wpływ na wyniki w szkole oraz w pracy**<sup>5</sup>.



**06** **29% kobiet** deklaruje, że dobrze wysypia się jedynie przez kilka nocy w miesiącu lub rzadziej<sup>6</sup>.



**07** Ludzie śpią znacznie lepiej i są bardziej uważni w ciągu dnia, **jeśli są aktywni przez przynajmniej 150 minut** w ciągu tygodnia<sup>7</sup>.



**08** Niedobór snu ma **negatywny wpływ na życie seksualne**, zarówno kobiet, jak i mężczyzn<sup>1</sup>.



**09** Urządzenia elektroniczne, w tym laptopy, telefony komórkowe i telewizory, emitują światło, które może **utrudniać zasypianie**<sup>8</sup>.



**10** **Sen jest niezbędny do regeneracji mózgu** oraz zdolności zapamiętywania, dlatego też jego niedobór może powodować problemy z pamięcią<sup>9</sup>.



NIE KAMUFLUJ DEPRESJI **Wyjdź z niej!**

DOBRY SEN

# 5 porad poprawiających jakość snu



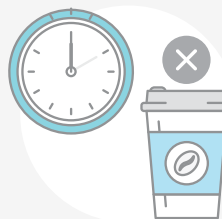
**01** Unikaj korzystania z urządzeń elektronicznych (telefonów komórkowych, telewizora, komputera) na 90 minut przed położeniem się spać<sup>10</sup>.



**02** Każdej nocy kładź się spać o tej samej porze (również w weekendy)<sup>11</sup>.



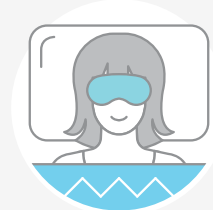
**03** Na krótko przed porą spoczynku unikaj kofeiny (np. kawy, herbaty, napojów gazowanych, czekolady)<sup>12</sup>.



**04** Przed snem weź relaksującą kąpiel lub prysznic<sup>13,14</sup>.



**05** Miejsce, w którym śpisz, powinno być zaciemnione, ciche, komfortowe i chłodne<sup>12</sup>.



## Piśmiennictwo:

1. <http://www.webmd.com/sleep-disorders/features/10-results-sleep-loss#1> – dostęp uzyskano w lutym 2016 r.
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3632337/>.
3. [http://www.health.harvard.edu/newsletter\\_article/Sleep-and-mental-health](http://www.health.harvard.edu/newsletter_article/Sleep-and-mental-health) – dostęp uzyskano w lutym 2016 r.
4. Sivertsen B i wsp. J Sleep Res 2014; 23(2): 124-132.
5. Golub RM (2012) „Insomnia”. JAMA: The Journal of the American Medical Association 307 (24): 2653-2653.
6. Ankieta przeprowadzona w 2007 r. przez Sleep Foundation („Kobiety a sen”).
7. <https://sleepfoundation.org/sleep-news/study-physical-activity-impacts-overall-quality-sleep> – dostęp uzyskano w lutym 2017 r.
8. <http://www.webmd.com/a-to-z-guides/discomfort-15/better-sleep/keeping-you-up> – dostęp uzyskano w lutym 2016 r.
9. <https://universityhealthnews.com/daily/sleep/lack-of-sleep-side-effects-the-link-between-sleep-deprivation-brain-damage-and-memory/> – dostęp uzyskano w lutym 2017 r.
10. Ankieta przeprowadzona przez Sleep Foundation w 2011 r.
11. Espie CA. Insomnia: conceptual issues in the development, persistence, and treatment of sleep disorder in adults. Annu Rev Psychol 53 (2002): 215-243.
12. <https://sleepfoundation.org/sleep-topics/caffeine-and-sleep/page/0/1> – do step uzyskano w lutym 2016 r.
13. Nighttime drop in body temperature: a physiological trigger for sleep onset?
14. Insomnia Remedy News: Studies Give Tips for Better Sleep.

Pfizer Polska Sp. z o.o.  
ul. Postępu 17B, 02-676 Warszawa  
tel.: (22) 335 61 00, fax: (22) 335 61 11  
warsaw.office@pfizer.com

