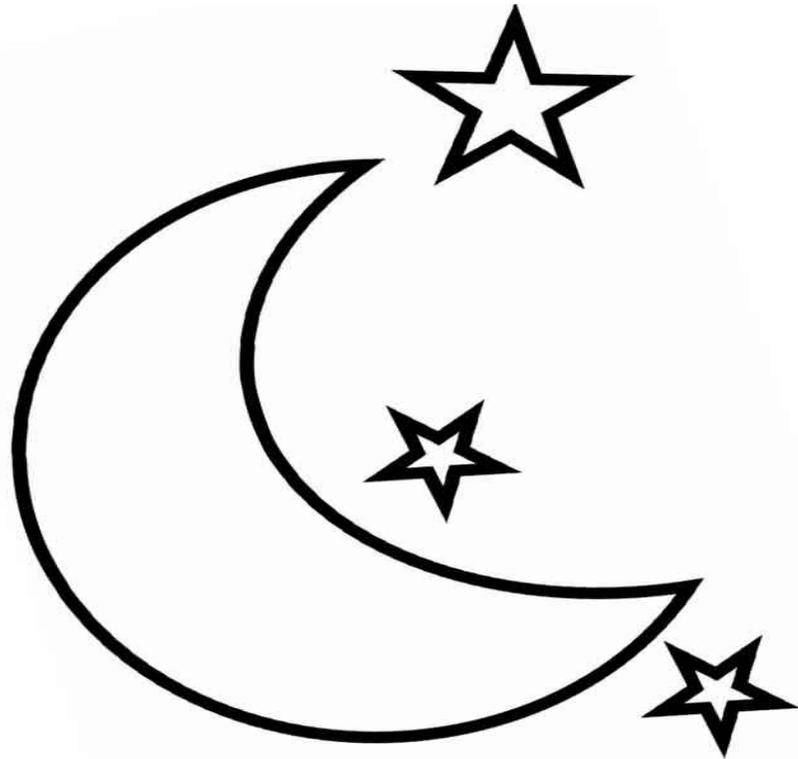
A top-down view of a man sitting up in a bed with white linens, reading a book. The bed is on a light blue background. To the left of the bed is a round white table with a green plant and a blue bag. To the right of the bed, a pair of dark slippers is on the floor.

**Какой же вред организму**

**может принести сон**

Сон – обязательная составляющая здорового образа жизни. Человек не может прожить дольше трех суток без сна – мозг от переутомления начнет функционировать неверно, и в итоге отключится. Но слишком долгий сон тоже негативно влияет на здоровье.



Мнение о том, что больше часов, отведенных на сон, дадут больше сил – ошибочно. Если спать дольше 10 часов, повышается риск развития заболеваний сердечнососудистой системы, возникновение склонности к диабету, нарушения обмена веществ и многих других проблем со здоровьем.

## Что может влиять на потребность в длительном сне

- переутомлении;
- нарушении функции щитовидной железы;
- заболеваниях сердца;
- течении инфекционного заболевания;
- недоедании или переедании;
- неврологических отклонениях;
- постоянном стрессе или депрессии;
- ночных апноэ.



## Сонливость, как диагноз

**Гиперсомния** — термин, обозначающий наличие чрезмерной дневной сонливости или избыточной продолжительности сна.

Идиопатическая гиперсомния делает из человека интроверта

Могут появиться частые головокружения, мигрени



К чему приводит длительный сон?

hmm...



## **Хроническая слабость и депрессия**

В то время как недостаток сна — распространенный симптом депрессии, было обнаружено, что чрезмерный сон тоже может влиять на настроение, ухудшая его и вызывая депрессивное состояние, слабость и хроническую усталость. Кроме того, большая продолжительность сна приводит к снижению физической активности, которая необходима для баланса уровней нейротрансмиттеров допамина и серотонина. Именно они влияют на улучшение настроения.

Подвижные занятия, спортивные упражнения помогают отвлечь человека от стресса и повышают самооценку.



## Ухудшение работы

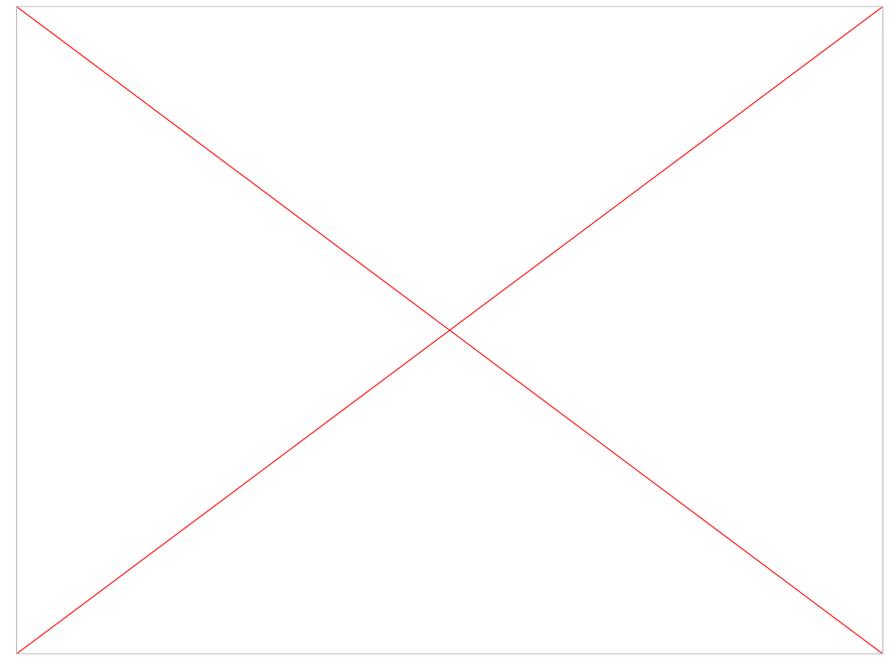
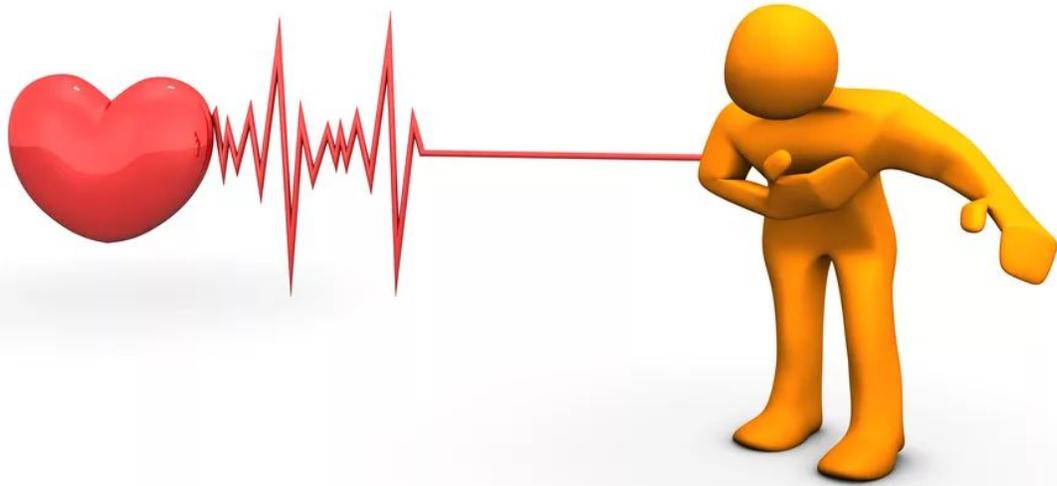
### мозга

Слишком длительный сон вызывает постоянную слабость и ухудшает мозговую деятельность. Кроме того, чрезмерный сон может быть признаком основных циркадных нарушений или проблем со здоровьем, что, в свою очередь, нередко приводит к структурным изменениям мозга и его плохому когнитивному функционированию. Одно из исследований болезни Альцгеймера показало, что у пожилых женщин чрезмерная продолжительность сна предсказывает будущий риск развития когнитивных нарушений, включая слабоумие.



## Проблемы с сердцем

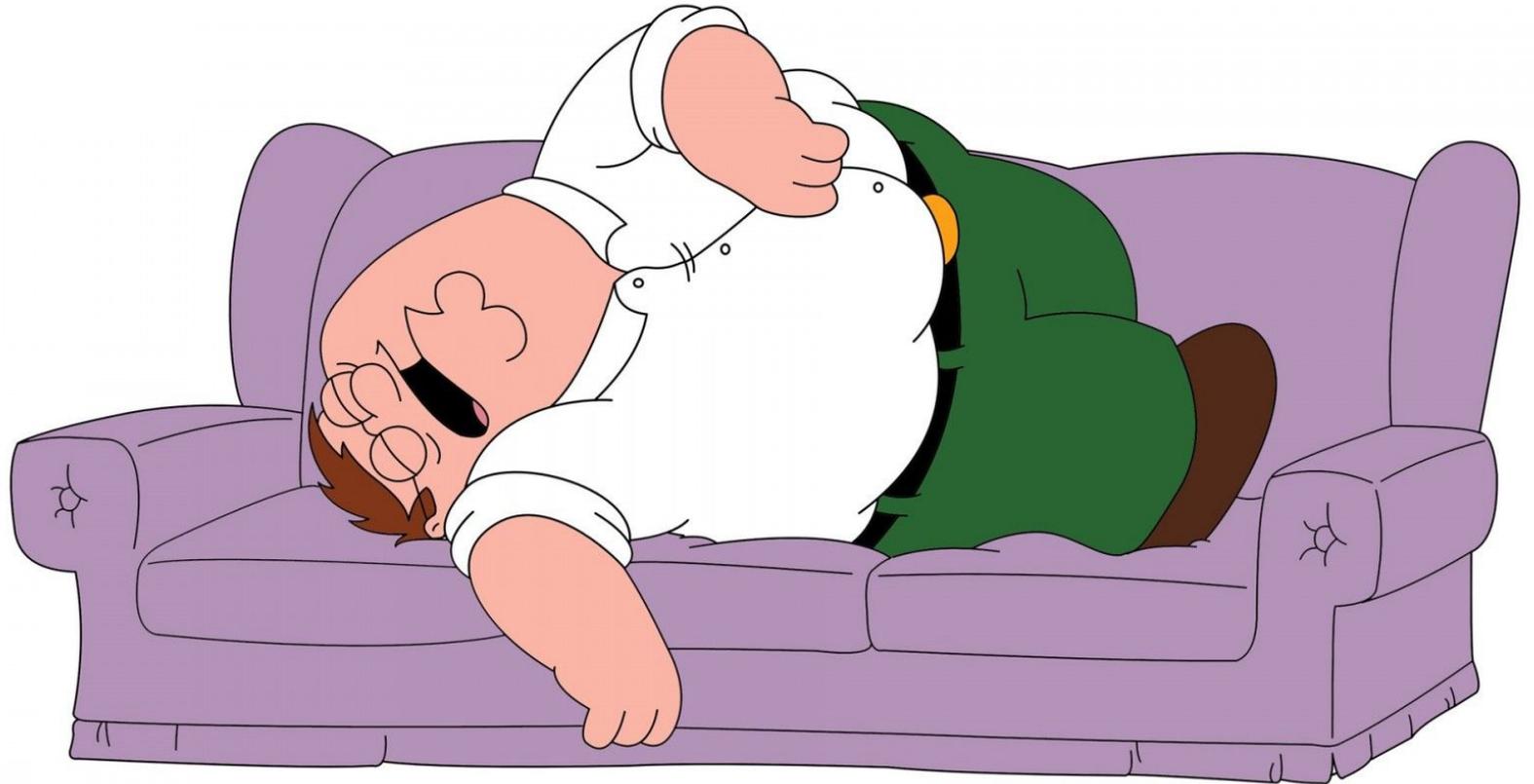
Если человек много спит, то страдает его сердце и повышается риск сердечных заболеваний — одни из самых частых проблем со здоровьем на планете.



Исследователи в области кардиологии утверждают, что избыток сна может сказаться на увеличении массы левого желудочка. А это постепенно ведет к сердечной недостаточности.

## Ожирение.

Процессы метаболизма должны активно распределять питательные вещества из желудочно-кишечного тракта по органам и тканям, одновременно сжигая углеводы, чтобы получить из нее энергию для физической и умственной активности. Постоянное пребывание в покое замедляет метаболизм. Гормон мелатонин, который активно вырабатывается во время сна, вносит свои коррективы в работу внутренних органов.



**Спасибо за внимание!!!**

