

A misty, blue-toned landscape with mountains and a pagoda. The scene is framed by dark, silhouetted tree branches in the corners. A central white rectangle contains the title text. The background features a traditional Chinese pagoda perched on a mountain peak, surrounded by mist and falling red petals.

# Сон человека



Сон - это физиологическое состояние покоя организма, при котором замедляются или снижают свою активность реакции на окружающий мир.



Сколько надо спать

- I. от 0 до 3 месяцев — 14–17 часов;
- II. от 4 до 11 месяцев — 12–15 часов;
- III. от 1 года до 2 лет — 11–14 часов;
- IV. от 3 до 5 лет — 10–13 часов;
- V. от 6 до 15 лет — 9–11 часов;
- VI. от 14 до 17 лет — 8–10 часов;
- VII. от 18 до 64 лет — 7–9 часов;
- VIII. 65 лет и более — 7–8 часов.

# Значение сна

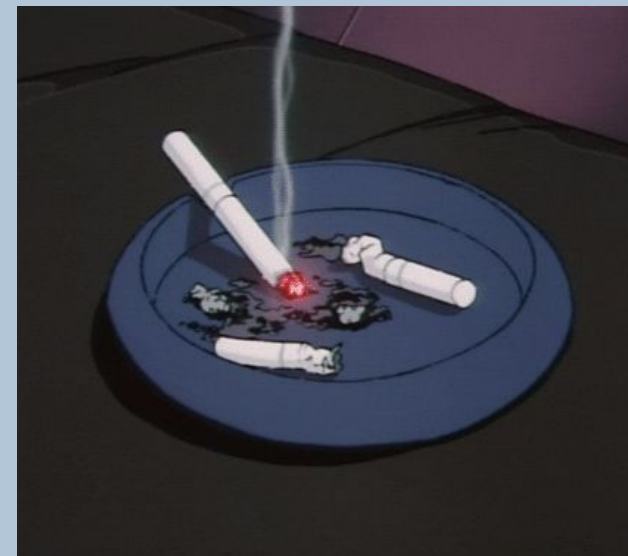
- I. Сон нужен чтобы отдохнуть, восстанавливать потраченные за день силы.
- II. Проанализировать, разложить «по полочкам» полученную информацию.
- III. Чтобы «убить» время ночью.
- IV. Для восстановления защитных сил организма.
- V. Для выведения из головного мозга вредных продуктов жизнедеятельности.





Последствия  
недосыпания

- I. Ухудшение когнитивных функций,
- II. Уязвимость иммунитета.
- III. Переедание и лишний вес
- IV. Снижение продуктивности
- V. Падение мотивации.
- VI. Вредные привычки и плохое настроение
- VII. Плохой внешний вид.

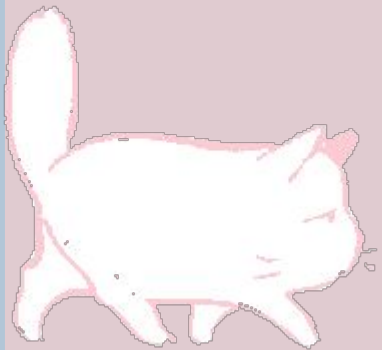


A cartoon illustration of a young girl with a large nose, wearing a red dress and a black visor. She is dancing on a light blue tiled floor. To her left is a black boombox with four white circles on its front. The word "music" is written in white lowercase letters across the middle of the image.

music

# music

- I. Музыка способствует быстрому наступлению сна.
- II. Прослушивание музыки входит в ежедневный ритуал перед сном.
- III. Музыка снижает уровень стресса.
- IV. Отвлекает от внешних факторов, которые могут мешать и вызывать раздражение.





# Бессонница







## Бессонница

Бессонница-это расстройство сна, выражающееся в недостаточной продолжительности и/или низком качестве сна. Встречается у людей всех возрастов. Бессонница может быть хронической (длится от месяца и больше) и острой (несколько ночей подряд).



## Симптомы:

- I. Никак не можете заснуть.
- II. Постоянно просыпаетесь.
- III. Вас бесит, что вы плохо спите.
- IV. Всё валится из рук, не хочется ни с кем общаться.



# Возможные причины

- I. Стресс, проблемы на работе и в личной жизни, депрессия.
- II. Несоблюдение режима.
- III. Сменный график работы.
- IV. Лекарства.
- V. Нарушение гигиены сна (спёртый воздух в помещении, слишком жарко, шумно или светло).
- VI. Кроме того, бессонница может быть спутником соматических и неврологических заболеваний.





An illustration of a man with a beard lying in bed, looking awake but unable to move, representing sleep paralysis. The scene is dimly lit, with a dark blue background and a light blue glow around the bed. The text 'Сонный паралич' is overlaid in white, stylized Cyrillic font.

# Сонный паралич

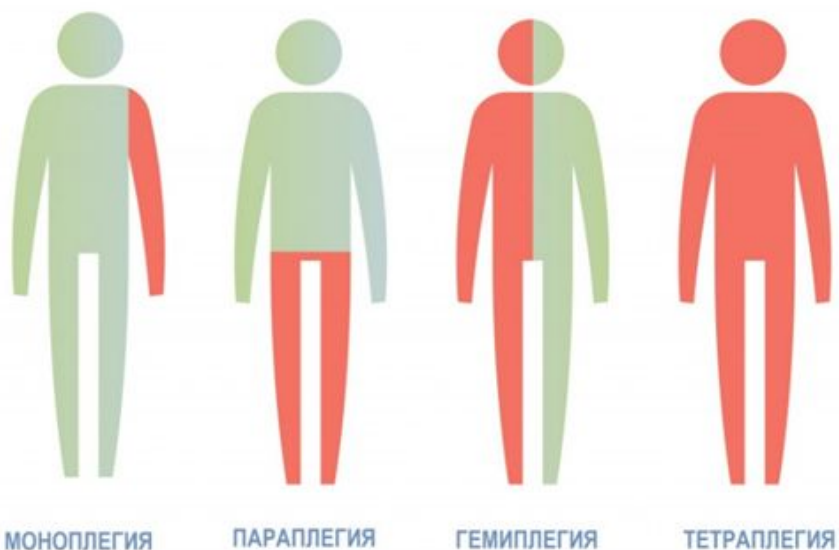
## Сонный паралич

Паралич – полная утрата движений в одной или нескольких частях тела, потеря мышцей или группой мышц мышечной силы, неспособность к выполнению движений.





## ВИДЫ ПАРАЛИЧА



## Классификацию паралича

- I. моноплегия – паралич одной конечности с одной стороны тела.
- II. параплегия – паралич двух конечностей одного типа, например, обеих рук.
- III. гемиплегия – паралич развивается в конечностях с одной стороны.
- IV. тетраплегия – одновременно поражаются все четыре конечности.
- V. офтальмоплегия – паралич мышц, которые обеспечивают двигательную активность глаз.

## Симптомы сонного паралича



- I. невозможность выполнять простейшие движения (например, шевеление), которая длится несколько секунд/минут;
- II. сознание сохранено;
- III. неспособность говорить;
- IV. появление галлюцинаций и пугающих ощущений;
- V. ощущение присутствия рядом постороннего лица;
- VI. человеку сложно различить реальность от вымысла;
- VII. страх смерти;
- VIII. усиление потоотделения;
- IX. возникновение головной и мышечной боли;
- X. развитие паранойи.



An illustration of a bed with a white pillow on the left and a checkered blanket in shades of purple and white on the right. The scene is lit from the top left, creating soft shadows. The text 'Есть вопросы?' is centered over the blanket.

Есть вопросы?