

## Позы для сна. Польза и угроза.

- На спине – самая благоприятная поза. В ней происходит полное расслабление всех мышц и снятие напряжения. Оказывается равномерная нагрузка на сердце.
- На боку – более естественная поза, в ней легко расслабиться и уснуть. Не менее полезна для позвоночника и шеи.
- На животе – самая неудачная поза. В таком положении страдает позвоночник, утром возможен дискомфорт в областях шеи и спине.



## Профилактика при нарушении сна

- Обеспечить свежий воздух и оптимальную температуру в помещении
- Обеспечить комфортное состояние постели и одежды
- Обеспечить тишину и приглушенный свет
- Соблюдать распорядок дня
- Борьба со стрессами, расслабиться
- Прогулка перед сном
- Выпить перед сном теплого молока или воду с медом

ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ФИЛИАЛ  
Государственного бюджетного  
профессионального образовательного  
учреждения  
"Свердловский областной  
медицинский колледж"



Выполнили:  
студентки 106 группы  
Артамонова Анна Александровна  
Зырянова Ксения Сергеевна  
Руководитель:  
Якушова Вера Борисовна

## ПРИЗНАКИ НАРУШЕНИЯ СНА

- Трудное засыпание
- Прерывистый ночной сон
- Раннее пробуждение
- Чувство усталости
- Сонливость в течении дня
- Раздраженность
- Проблемы с концентрацией и памятью



## СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ НУЖНО УДЕЛЯТЬ СНУ?

- ✓ Новорожденным- 14-17 ч.
- ✓ Малыши- 12-15 ч.
- ✓ Дети- 11-14 ч.
- ✓ Дошкольники- 10-13 ч.
- ✓ Школьники- 9-11 ч.
- ✓ Подростки- 8-10 ч.
- ✓ Взрослые- 7-9ч.
- ✓ Пожилые- 7-8ч.

## ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ СНА

- Нарушение сердечного ритма, боли в нижней части спины, артрит, изжога
- Бесконтрольный прием снотворных средств
- Прием кофе, алкоголя
- Депрессия
- Компенсация ночного сна в дневное время
- Атеросклероз сосудов нижних конечностей, особенно в запущенной стадии
- Бронхиальная астма в период приступа тоже характеризуется нарушением сна

