Чем опасно недосыпание??

Сон — это самый правильный и надежный путь к красоте, здоровью, хорошему настроению и долголетию. Всем об этом известно, только вот не все это помнят. По статистике, в мире около 80% людей страдают от нехватки сна. Главная причина: много работать, хорошо зарабатывать, делать карьеру. О здоровье помнить некогда.

Самые простые последствия недосыпания — сонливость, раздражительность, усталость, снижение работоспособности. Но существуют и более серьезные последствия. В следующий раз, когда решите поработать ночью, а поспать всего 2-3 часа, подумайте о возможных последствиях.

5 последствий недосыпания:

1. **Проблемы со здоровьем**

   Они могут быть абсолютно разные. Самые распространенные: головные боли, повышение давления, сердечно-сосудистые заболевания, нервные расстройства.

2. **Проблемы с внешностью**

   Отеки и мешки под глазами известны многим. Это результат бессонной ночи. Также при недосыпании кожа быстрее стареет, снижаются защитные функции кожи и ее эластичность. Чем меньше мы спим, тем больше едим. Нехватка сна чревата набором лишнего веса.

3. **Депрессивное состояние**

Ученые выяснили, что есть прямая зависимость между сном и депрессивным состоянием. Люди, которые спят меньше 6 часов в сутки, часто страдают от депрессии. Нехватка сна может провоцировать тревожность, апатию, депрессию. А постепенно нестабильное психическое состояние начинает мешать уснуть. Образуется замкнутый круг.

4. **Риск преждевременной смерти**

Самое страшное и необратимое последствие недосыпания. Люди, которые экономят на сне, рискуют умереть молодыми. Ведь для полноценной работы всех основных органов и систем нужен полноценный сон. Особенно для мозга и сердца.

5. **Проблемы с обучением и работой**

Нехватка сна снижает не только работоспособность, но и внимательность. Также плохо влияет на память. Вы начали экономить на сне, чтобы выполнить дополнительную работу или выучить необходимый материал, но постепенно вам потребуется все больше и больше времени, а сна будет становиться все меньше.

Сон — жизненно необходимое состояние человека. На нем нельзя экономить! Экономить на сне — значит экономить на своем здоровье. Каждому человеку нужно разное количество сна. Выясните, сколько часов нужно вам для полноценного отдыха. И старайтесь постоянно придерживаться собственного режима дня.

Часто люди задумываются о важности сна, когда сталкиваются с проблемами со сном. А это уже очень серьезно. Проблемы со сном сложно корректируются, лучше не доводить себя до подобного состояния. Всем здоровья, спокойствия и полноценного сна!