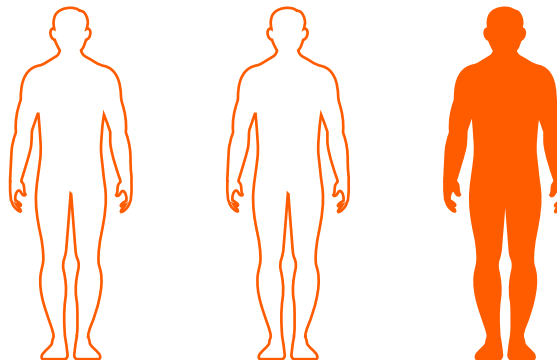


Zdravotní dopady problémů se spánkem

Nedostatek spánku působí v mnoha ohledech negativně na naše zdraví.



1 ze 3 dospělých nemá dostatek spánku.

Kolik spánku potřebujete?

Většina dospělých potřebuje 7 až 9 hodin spánku každou noc. Děti a dospívající potřebují ještě víc. Přesto se průměrnému středoškolákovi dostane pouze 6,5 hodiny spánku za školní večer a asi 20 % středoškolských studentů spí 5 hodin nebo méně!

Výhody dobrého spánku:

- Léčení a oprava buněk, tkání a cév
- Lepší funkce mozku včetně bdělosti, rozhodování, soustředění, učení, dobrá paměť, uvažování a řešení problémů
- Více kreativity a produktivity
- Zlepšená nálada a energie
- Zdravý růst a vývoj pro děti a dospívající
- Lepší schopnost budovat svaly
- Rychlejší reflexy
- Menší riziko chronických onemocnění
- Silnější imunitní systém

Špatný spánek může znamenat vyšší riziko těchto nemocí:

- Alzheimerova choroba
- Kardiovaskulární onemocnění
- Kognitivní úpadek a demence
- Deprese
- Diabetes
- Vysoký krevní tlak
- Vysoká hladina cukru v krvi
- Vysoký cholesterol
- Infekce
- Obezita

Špatný spánek může způsobit:

- Nehody
- Dýchací problémy
- Hormonální nerovnováhu
- Problémy paměti a kognitivních funkcí
- Zvýšenou chuť k jídlu a nezdravé stravování
- Zánět
- Stres
- Přibývání na váze

