ПОСЛЕДСТВИЯ ПОСТОЯННОГО НЕДОСЫПА

1. Хроническое недосыпание приводит тело и ум к страданиям. По статистике, почти 40 процентов населения спят меньше, чем положенные семь часов. Как правило, именно сон приносится в жертву общению в социальных сетях и просмотру заключительного эпизода сериала.

2. Почему в сезон холодов человек все время болеет? Даже в жаркие дни умудряется подхватить ангину? Очевидно, что хроническая болезнь поселилась в теле из-за недостаточного количества сна. Медицинские эксперименты доказывают, что люди с хроническим недосыпанием в период эпидемий заболевают в три раза чаще, чем те, кто не имеет жалоб на качество сна.

3. Хроническое недосыпание может негативно повлиять на функции кишечника или вызвать изжогу, а со временем это может трансформироваться в синдром воспаленного кишечника или болезнь Крона. А это значит, человек вынужден мириться с постоянными болями и дискомфортом.

4. Недосыпание или частые пробуждения по ночам провоцируют и психические проблемы. Как правило, на следующий день после бессонной ночи люди жалуются на раздражительность и перепады настроения. К этому заключению пришла группа израильских исследователей, наблюдавших за пациентами клиник, страдающих от бессонницы.

5. В день после бессонной ночи снижается производительность на рабочем месте. Вместе с тем, помимо усталости, вялости и раздражительности, человека сопровождают головные боли. Все эти симптомы связаны друг с другом, хотя учёные до сих пор не знают, почему бессонница провоцирует приступы мигрени.

6. Лишение сна провоцирует нарушение функций памяти. Головному мозгу не хватает времени на продуктивный отдых. А это значит, способность к обработке новой информации и запоминанию также снижается.

7. Если вы стали замечать, что глаза перестали хорошо фокусироваться на тексте при чтении, этому тоже может способствовать плохое качество сна. Чем дольше по ночам не спит человек, тем чаще его глаза вглядываются в темноту и полумрак. Это провоцирует узость видения, раздвоение предметов, галлюцинации и другие визуальные ошибки. Не беспокойтесь, вы не теряете зрение, это поправимо. Обзаведитесь темной повязкой и перестаньте вглядываться по ночам в темноту.

8. У людей с нарушением качества сна наблюдается гормональный дисбаланс. Часто это связано с повышением аппетита (особенно в вечерние и ночные часы). Кроме того, наблюдается устойчивая тяга к высококалорийным продуктам и потеря контроля над импульсами.

Согласно тексту, не доказано учеными, что бессонница является причиной

1) психических проблем 2) простуды 3) изжоги 4) астмы