

Врач-психиатр Сергей Тарасов предупредил, что недостаток сна может негативно сказаться как на физическом, так и на психическом здоровье.

Дефицит ночного сна ослабляет иммунную систему, ухудшает память, концентрацию и настроение, а также повышает риск возникновения различных проблем со здоровьем, включая сердечно-сосудистые заболевания, диабет, ожирение, гипертонию, расстройства настроения, депрессию и снижение когнитивных способностей.

По словам Тарасова, короткий послеобеденный сон, известный как пауэр-сон, может дать лишь временное улучшение концентрации и работоспособности и не может полностью компенсировать хронический недосып.

Врач объяснил, что ночной сон имеет решающее значение для регуляции циркадных ритмов и глубоких фаз восстановления организма, что делает его необходимым для общего самочувствия. Полагаться на дневной сон для компенсации недостатка сна не рекомендуется.

«Ночной сон имеет уникальное значение для регуляции циркадных ритмов и глубоких фаз восстановления организма, поэтому полагаться на дневной сон как на основной способ компенсации недосыпа не рекомендуется», — резюмировал психиатр.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.