

До 46% жителей США регулярно недосыпают. Однако сон – это краеугольный камень хорошего здоровья. Качественный отдых помогает организму восстановиться, укрепляет иммунитет, улучшает когнитивные функции. А вот к чему приводит нехватка сна.

Проблемы с концентрацией внимания. Даже одна ночь плохого сна может ухудшить ваши навыки принятия решений, концентрацию, способность быть сосредоточенным.

Нарушение работы памяти. Одно исследование показало, что люди забывали больше деталей после дня без сна и ещё больше после лишения сна ночью. Нехватка сна не только затрудняла запоминание отдельных фрагментов информации, но и нарушала связи между ними, делая воспоминания более фрагментарными.

Проблемы с психическим здоровьем. Метаанализ, в котором рассматривались результаты 64 исследований, продемонстрировал, что нехватка сна усиливает плохое настроение, особенно у молодых людей, а также значительно снижает позитивный настрой. Ещё недостаток сна немного ослабляет нашу эмоциональную реакцию, затрудняет здоровую обработку эмоций (особенно у детей и подростков).



30Seconds

Ухудшение состояния кожи. Нехватка сна может повлиять на усвоение лекарств кожей и на их эффективность. Также недосып способен ускорить старение кожи и нарушить её естественную микробиоту.

Развитие проблем с сердцем. Одно исследование подчёркивает, что ожирение может нарушить сон, а это может усугубить симптомы ожирения и проблемы с сердцем.

Непреднамеренный набор веса. Результаты одной работы показали, что лучшее общее качество сна связано с большей потерей веса и жира.

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