

Как недосып влияет на организм

Сон – потребность человека, без которой невозможна жизнь. Качество и продолжительность сна влияет на организм человека. Всем известно, что человеку необходимо спать 8-10 часов. Чем же грозит недостаток сна нашему организму? Недостаток сна может привести к:

- заболеваниям сердца (инсульт, инфаркт);
- нарушение выделения пептидов, которые регулируют аппетит. Это ведет к усилению голода и приводит к ожирению;
- нарушению тестостерона;
- повышению раздражительности, невнимательности, снижение внимания;
- нарушается обмен серотонина - вещество, которое управляет нашим настроением, его недостаток может привести к депрессии.

В итоге недостаток сна приводит к хронической усталости и профессиональному выгоранию. Люди, которые страдают хроническим недосыпом, не способны принимать верные решения, начинают заикливаться на мелочах.