**Акция в ОПК СТИ НИТУ «МИСиС»**

в рамках «Международного дня сна»

Сегодня все чаще нарушение сна возникает у физически абсолютно здоровых людей и связаны, как правило, с психологическим состоянием человека. Поэтому в рамках «Международного дня сна» 22.03.2022 психолог отдела организации медицинской профилактики Емельянова А.А, приняла участие в ряде межведомственных мероприятий, проводимых на базе ОПК СТИ НИТУ «МИСиС»:

**-Акция-лифлейтинг:** «Здоровая молодежь!» **с раздачей методического материала** по тематике;

**-Брифинг** (по классам) «Здоровье рождается во сне»;

-**Лекция с презентацией:** «Медико-психологические аспекты нарушения сна» и с в**идеодемонстрацией**: «Спите для здоровья!», «Как недостаток сна влияет на здоровье».

Психолог рассказала о психологических причинах нарушения сна и чем опасен дефицит сна. Она отметила, что пока человек спит, в его головном мозге между нервными клетками (нейронами) образуются специальные связи, которые помогают запоминать новую информацию. Из-за недостатка сна мозг лишается способности адекватно выполнять эту функцию. Поэтому людям, страдающим инсомнией, труднее концентрироваться, запоминать новое и вспоминать изученное ранее. Также на фоне хронического недосыпания люди легче поддаются стрессам, у них чаще происходят перепады настроения и снижается самооценка.

Инсомния является одним из факторов риска развития депрессии. Поэтому, профилактика дефицита сна способствует сохранению не только физического здоровья, но и психологического благополучия.

Отдел организации медицинской профилактики

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и

медицинской профилактики города Старого Оскола»

Психолог **Емельянова Анна Александровна**

.