

## Памятка для пациента:

Зачем нужно соблюдать режим дня

### Режим дня, некоторые факты:

- Ресурсы головного мозга восстанавливаются только во время сна с 20-00 до 24-00 по местному времени.
- Сегодня у многих (особенно у молодёжи) наблюдается нервное истощение, главной причиной которого является то, что горожане привыкли поздно ложиться спать.
- Раньше считалось, что люди с рождения делятся на "сов" и "жаворонков", сейчас доказано, что это в основном приобретенные особенности, которые возможно корректировать.



**Правильный режим дня** — это правильная организация и наиболее целесообразное распределение по времени сна, питания, труда, отдыха, личной гигиены, что является необходимым условием сохранения здоровья.

### Вам необходимо знать, что!

- ✓ Вся деятельность организма человека подчинена определенным ритмическим колебаниям, как и все живое в природе. В светлое время суток уровень физиологических реакций повышен, в темное же, ночное время — сильно ослаблен, поэтому человек должен вести дневной образ жизни и соблюдать правильный режим дня.
- ✓ Уровень работоспособности колеблется не только в течение суток, но и в течение недели. В понедельник физическая и умственная работоспособность минимальна. Затем она постепенно возрастает, достигая максимальных значений в среду и четверг. В пятницу работоспособность вновь резко падает.
- ✓ Длительное несоблюдение режима опасно тем, что может развиться «хроническая усталость».

Проверьте, может у Вас есть уже **основные ее проявления:**

1. **Постоянная или периодическая усталость, наблюдающаяся более 6 месяцев и не исчезающая после отдыха.**
2. **Отсутствие на фоне усталости других заболеваний.**

### **или второстепенные признаки:**

- 1) **незначительное повышение температуры или озноб;**
- 2) **воспаление носоглотки;**
- 3) **болезненность лимфоузлов;**
- 4) **мышечная слабость;**
- 5) **дискомфорт и боль в мышцах;**
- 6) **длительная усталость после физических нагрузок;**
- 7) **головные боли;**
- 8) **боли в суставах;**
- 9) **снижение работоспособности, настроения, раздражительность, затруднения концентрации внимания, забывчивость, подавленность, дезориентация;**
- 10) **нарушения сна (бессонница ночью, сонливость днем).**

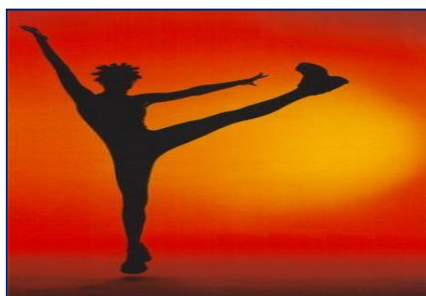


При наличии 2 основных признаков и 8 второстепенных – у Вас «Хроническая усталость», без изменения режима дня не обойтись!

Режим дня каждого человека должен быть индивидуален в зависимости от особенностей его жизни, но продумывая свой распорядок, важно учитывать влияние суточных биоритмов и их физиологических проявлений.

Время суток	Физиологические особенности	Оптимальные виды деятельности
6.00	Повышение активности гормонов; ускорение обмена веществ, прирост энергии.	Лучшее время для того, чтобы проснуться, принять душ.
7.00	Хорошо усваиваются белки, жиры, углеводы.	Идеальное время для завтрака.
8.00	Вырабатывается максимальное количество гормонов, повышается порог болевой чувствительности.	На это время лучше не планировать визиты к врачу, спортивные тренировки.
9.00	Пик активности, особенно для кратковременной памяти.	Легко запоминается заучиваемое.
10.00	Ускоряется циркуляция крови по организму, и мозг лучше снабжается кровью.	С 10 до 12 часов продуктивны мыслительные и творческие процессы.
11.00	Период, устойчивый в отношении стрессовых ситуаций.	Эффективное время для решения принципиальных вопросов.
12.00	Повышается кислотность желудка, умственная активность снижается.	В это время лучше не принимать важные решения.
13.00	Образуется больше всего желудочного сока, появляется чувство голода.	Физиологичное время для обеда.
14.00	Улучшается долгосрочное запоминание, притупляется чувство боли.	Оптимальное время для труда.
15.00	Ускоряется кровообращение, поднимается артериальное давление.	Оптимальное время для труда.
16.00	Сохраняется высокий уровень физической и умственной активности.	Оптимальное время для труда, занятий спортом.
17.00	Высокая активность эмоциональной сферы, проявление чувств.	Принятие интуитивных решений, обсуждение новых проектов.
18.00	Высокая активность работы печени и поджелудочной железы.	Неплохо было бы поужинать.
19.00	Снижение артериального давления, частоты пульса.	Удачное время для отдыха, хобби, общения с близкими, друзьями.
20.00	Снижение температуры тела, обмена веществ.	Займитесь собой, помогут расслабляющие процедуры.
21.00	Физиологические процессы замедляются, организм готовится ко сну.	Спланируйте следующий день и готовьтесь ко сну.
22.00	Продолжающееся снижение активности.	Лучше всего в это время спать.
23.00	Резкий спад умственной и физической активности.	Уровень деятельности резко ограничен.
24.00	Активность мозга несколько повышается, но злоупотреблять ей не следует.	Если не спится, то можете заняться творчеством.
2.00-4.00	Минимум работоспособности и качества труда.	Если нет производственной необходимости, в это время нужен полноценный отдых и сон.

Энергетические подъемы:  
 5<sup>00</sup> - 6<sup>00</sup>  
 11<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup>  
 16<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup>  
 20<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup>  
 24<sup>00</sup> - 1<sup>00</sup>



Энергетические спады:  
 2<sup>00</sup> - 3<sup>00</sup>  
 9<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup>  
 14<sup>00</sup> - 15<sup>00</sup>  
 18<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup>  
 22<sup>00</sup> - 23<sup>00</sup>

Врач центра здоровья подскажет, как сделать Ваш режим дня более здоровым!