

ŚWIATOWY DZIEŃ SNU 13.03.2015

Światowy Dzień Snu (WSD) jest obchodzony od 14 marca 2008 roku. Jest wydarzeniem corocznym, ma na celu świętowanie roli snu. Światowy Dzień Snu jest organizowany przez Komitet Światowego Dnia Snu należący do Światowego Stowarzyszenia Medycyny Snu (WASM). Celem WSD jest zmniejszenie obciążeń społecznych powodowanych przez zaburzenia snu poprzez lepsze zapobieganie i zarządzanie schorzeniami dotyczącymi snu.

W Polsce informacje o WSD rozpowszechnia Narodowa Fundacja Snu.

**Hasło WSD na rok 2015 to:
Kiedy sen jest zdrowy szczęście i zdrowie dookoła.**

Dobre oddychanie. Regularny oddech podczas snu jest bardzo ważnym czynnikiem zachowania dobrego samopoczucia i zdrowia. Przerwy w czasie oddychania podczas snu nazywane są bezdechem sennym. Jest to szeroko występujące, powszechne zaburzenie, które dotyczy ok. 4% mężczyzn i 2% kobiet. *(Ten punkt dotyczy bezdechu sennego i terapii CPAP).*

Dobry wypoczynek. Warunki środowiskowe, takie jak temperatura, hałas, światło, wygodne łóżko i pościel, zakłócenia od sprzętu elektronicznego i multimedialnego, odgrywają znaczącą rolę w możliwości uzyskania właściwego snu, a w związku z tym ogólnego dobrostanu zależnego od snu. Warto tu zwrócić uwagę na 10 przykazań dobrego snu WASM. *(Ten punkt dotyczy warunków środowiskowych sypialni).*

Dobre sny. Zaburzenia snu są czynnikiem ryzyka zarówno zaburzeń fizycznych jak i psychicznych. Problemy ze zdrowiem psychicznym, dla których zaburzenia snu podnoszą stopień ryzyka to najczęściej depresja i zaburzenia lękowe. *(Ten punkt dotyczy zdrowia psychicznego).*

Dobre prowadzenie. Zła jakość snu może prowadzić do osłabionej czujności, braku uwagi i zmniejszenia koncentracji podczas jazdy. *(Ten punkt dotyczy nadmiernej senności).*