

11-TY ŚWIATOWY DZIEŃ SNU 16.03.2018

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 2018 to:

Dołącz do Świata Snu, zachowaj rytmy aby cieszyć się życiem

Tegoroczne hasło Światowego Dnia Snu ma na celu podkreślenie znaczenia rytmów dobowych dla zachowania zdrowego snu. Inspiracją dla hasła jest ostatnia Nagroda Nobla przyznana w dziedzinie medycyny i fizjologii trzem badaczom, którzy poświęcili swoją pracę rytmom okołodobowym. Określenie rytmów dobowych odnosi się do dokonujących się wewnątrz ciała ludzkiego cyklicznych zmian poziomu hormonów, temperatury, poziomu uwagi. Rytmy te są regulowane przez wewnętrzne zegary biologiczne, jednakże podlegają także wpływom zewnętrznym, np. światła słonecznego. Wykazano wpływ zachowania regularnych rytmów dobowych na zmniejszenie ryzyka rozwoju zaburzeń snu, zdrowia psychicznego oraz schorzeń przewlekłych takich jak cukrzyca czy też otyłość.