***«Ваше здоровье – в ваших руках»***

 **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.

**Вамнеобходимо 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 спадыды:

200 - 300

900 - 1000

1400 - 1500

1800 - 1900

2200 - 2300

Энергетические подъемы:

500 - 600

1100 - 1200

1600 - 1700

2000 - 2100

2400 - 100

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