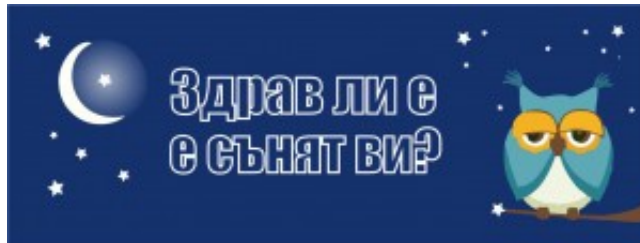


## ЗДРАВ ЛИ Е СЪНЯТ НИ?



Daniel J. Buysse, MD, в статията си „Sleep Health: Can We Define It? Does It Matter?“ (Здравето на съня: Може ли да го дефинираме? Има ли значение това?) дефинира здравия сън по следния начин:

*Здравият сън представлява многоизмерен модел на дихотомията сън-будно състояние, адаптиран към индивидуалните, социални и свързани със средата, в която живеем очаквания, определящи физическото и ментално благосъстояние. Добрият здрав сън се характеризира със 1) субективно усещане за удовлетвореност, 2) подходящо синхронизиране във времето, 3) адекватна продължителност, 4) висока ефективност и 5) устойчива будност по време на работа.*

Искате ли да научите повече и да оцените доколко здрав е сънят ви?

Прочетете любопитния материал, който сме подготвили за вас [ТУК](#).