

睡眠和休息

好的夜间休息才有好的记忆

为什么睡眠重要?

睡眠期间大脑过滤白天发生的事情然后把重要的东西保存至持久的记忆中。好的状态必须得有良好以及足够的睡眠。疲惫的人的记忆力是无法与休息足够的人相比较的。



睡眠的重要作用:

消除大脑疲惫

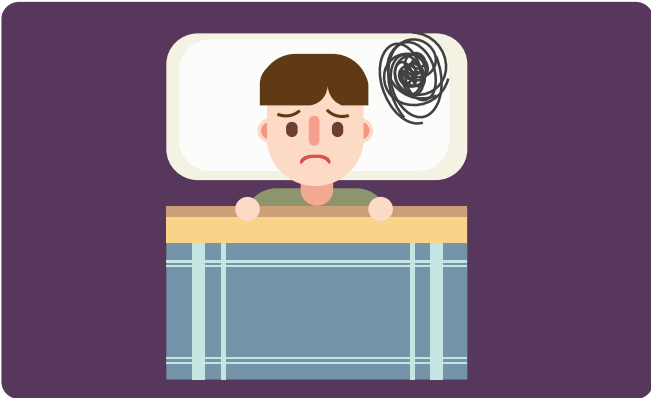


帮助记忆和学习



建立良好的心理和生理健康

疲惫的人的记忆力是无法与休息足够的人相提并论的。确保您每天有足够的睡眠，每晚7-8小时。



忧虑和担心可以影响睡眠以及导致失眠。在实际情况中忧虑在夜间会被放大。



如果您遇到失眠，请求助医生的帮助。睡眠不良问题会导致疾病风险的增加。

请记住8小时规则

8

小时的超强大脑工作

8

小时的自由时间和心平气和

8

小时的睡眠



良好睡眠小贴士



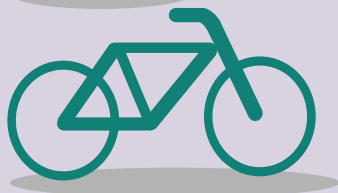
良好的白天作息时间



确保您有一张舒适的床、干净的床单以及床上用品



请在睡前2-3小时运动。
(不要在睡觉前运动，因为这会影响睡眠)



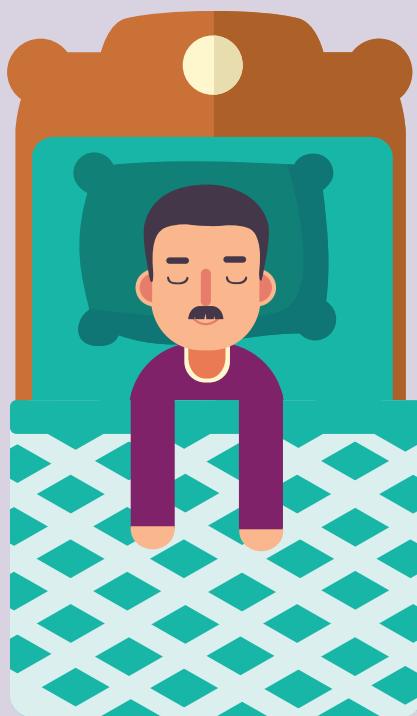
酒精会降低睡眠质量



晚上不要喝太多的水，避免咖啡和碳酸饮料，因为这些会影响睡眠。



睡眠时尽量保持房间黑暗、凉爽以及安静。



预留时间给予晚间习惯活动和平静心情。



规律和健康的饮食带来好的睡眠。

Lähteet: Kohti parempaa aivoterveyttä-opas aivojen hyvinvointiin, Kouvolan seudun muisti ry.
Opas hyvään uneen, Suomen Unihoitajaliitto. www.unihoitajat.fi
www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi
Kuva ja taide: Karen Cipre | karencipre.deviantart.com