

**Tegoroczne hasło to „Dołącz do Świata Snu, zachowaj rytmy aby cieszyć się życiem” („Join the Sleep World, Preserve Your Rhythms to Enjoy Life,,).**

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.

- Spokojny sen jest jednym z trzech filarów dobrego stanu zdrowia, łącznie ze zbilansowaną dietą i regularną aktywnością fizyczną.
- Istnieje blisko 100 różnych zaburzeń snu, jednak większość z nich może być kontrolowana i skutecznie leczona przez lekarzy specjalistów zaburzeń snu.
- Osoby, które bez przeszkód przesypiają całą noc rzadziej doświadczają problemów związanych z nadciśnieniem tętniczym, cukrzycą, otyłością, i innymi przewlekłymi schorzeniami.

**Informacje ogólne**

- Światowy Dzień Snu (World Sleep Day – WSD) jest dorocznym wydarzeniem, które ma za zadanie podnieść poziom świadomości o zaburzeniach snu i związanych z nimi obciążeniach społecznych.
- Większości zaburzeń snu można zapobiegać bądź je leczyć jednak mniej niż 1/3 chorych szuka pomocy u lekarza specjalisty.
- Problemy związane ze snem są globalną epidemią, która zagraża zdrowiu i jakości życia 45% światowej populacji.
- Lepsze zrozumienie i większa ilość badań naukowych na temat snu pomoże zredukować społeczne obciążenia pochodzące od zaburzeń snu.

Trzy podstawowe elementy, składające się na dobrą jakość snu to:

- Czas trwania: powinien być dość długi aby osoba śpiąca czuła się wypoczęta i czujna następnego dnia.
- Ciągłość: okres snu powinien być nieprzerwany.
- Głębokość: sen powinien być dość głęboki aby dawać wypoczynek.