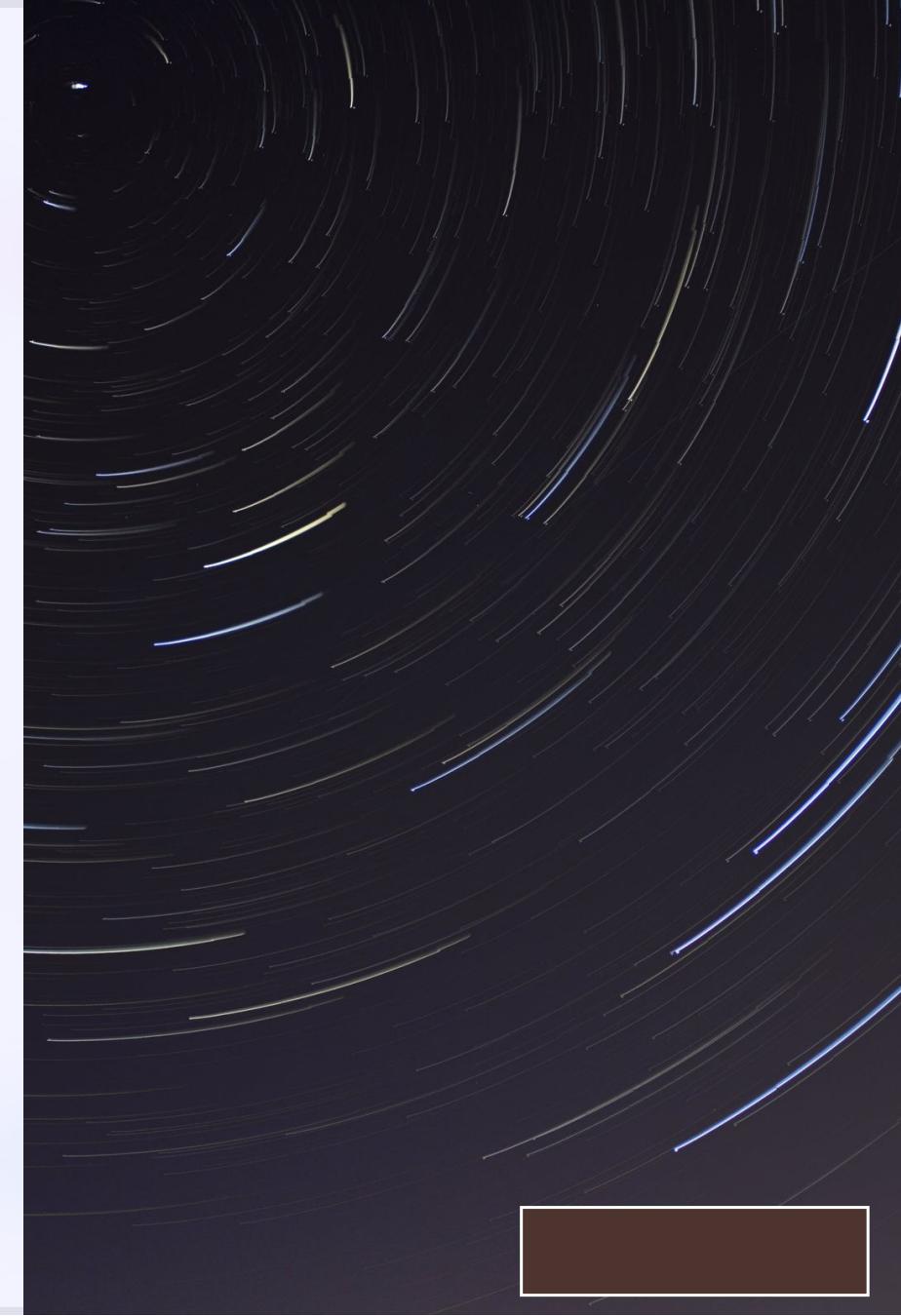


# Higiena układu nerwowego

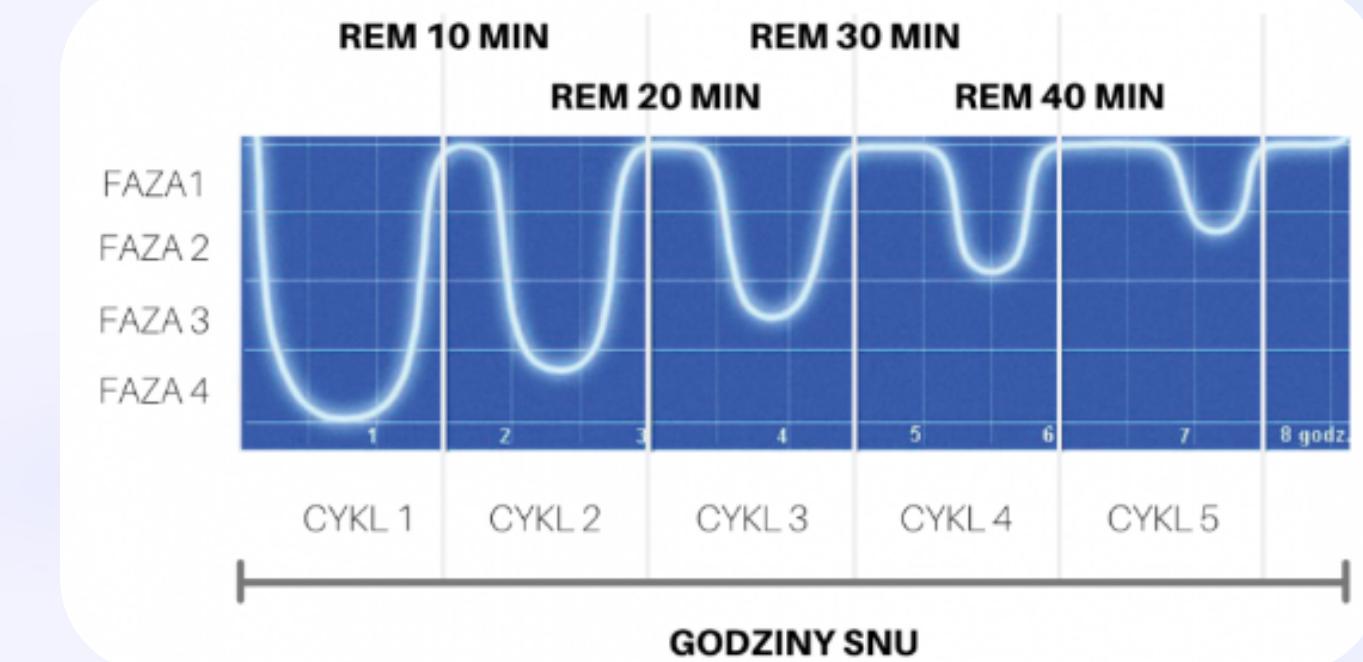


# Sen - definicja i znaczenie

Sen to naturalny stan, który charakteryzuje się zmniejszoną świadomością środowiska zewnętrznego, ograniczoną zdolnością do reakcji na bodźce oraz zmienioną aktywnością mózgu. Sen występuje cyklicznie i składa się z kilku faz, w tym snu lekkiego, snu głębokiego i snu REM (Rapid Eye Movement).

## Podstawowe aspekty snu

Sen pełni kluczową rolę w regeneracji organizmu, procesie pamięciowym, regulacji emocji i zdrowiu psychicznym. Faza REM snu jest związana z intensywną aktywnością mózgu, szybkimi ruchami gałek ocznych oraz procesami związanymi z kreatywnością i przetwarzaniem emocji.





# Świadomy sen

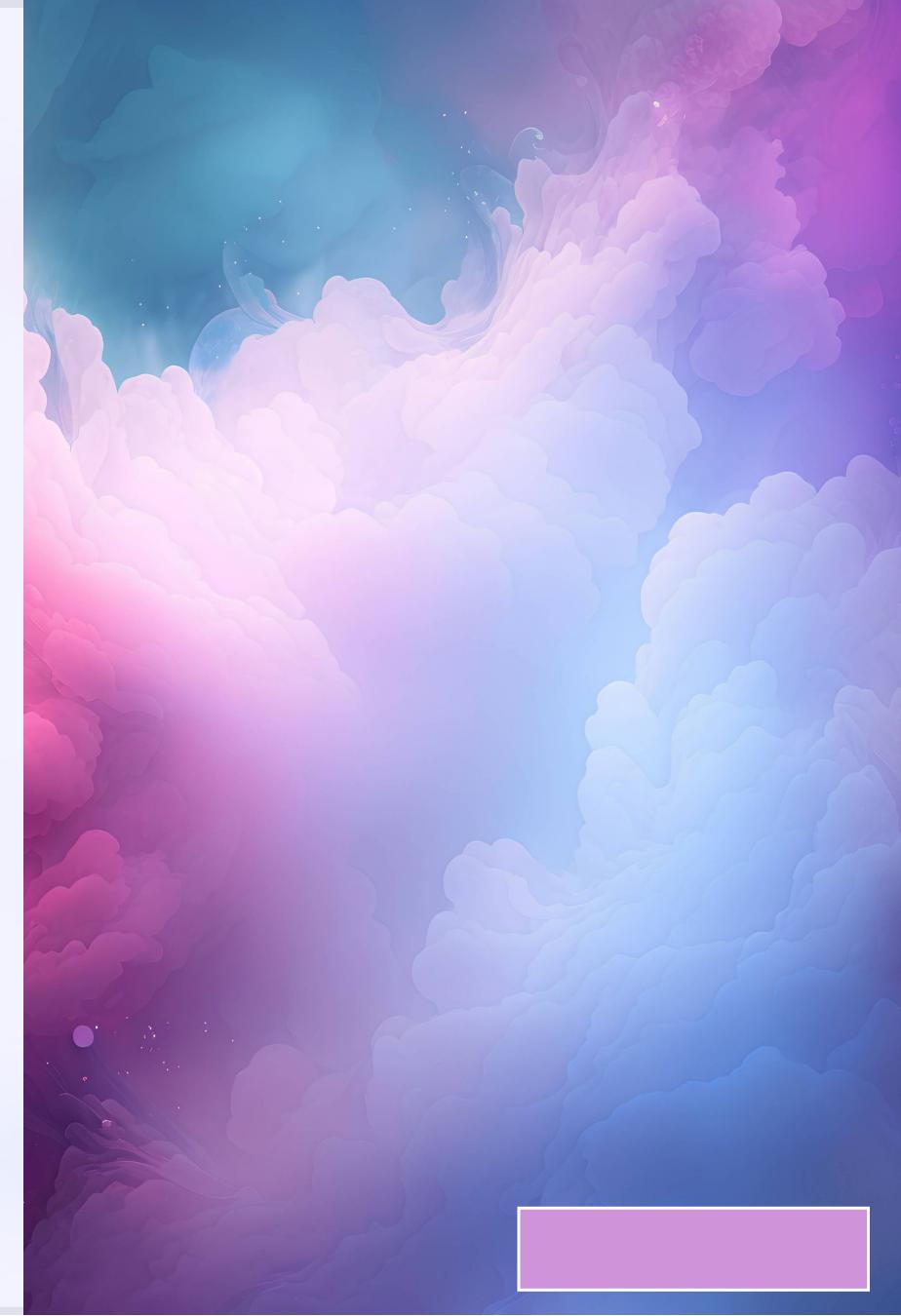
Świadomy sen, nazywany również to zjawisko, w którym śniący jest świadomy, że śni, i może kontrolować niektóre elementy snu. Jest fascynującym aspektem snu i daje możliwość eksploracji własnej świadomości.

# Uzależnienia

Uzależnienie to stan, w którym organizm lub umysł staje się fizycznie lub psychicznie zależny od substancji lub działalności, co prowadzi do silnej potrzeby i trudności w kontrolowaniu tego nawyku.

# Uzależnienie od nikotyny

Uzależnienie od nikotyny, obecnej w (e)papierosach, jest przykładem fizycznego i psychicznego uzależnienia. Osoby palące doświadczają potrzeby regularnego dostarczania nikotyny, a przerwanie palenia może prowadzić do objawów odstawienia, takich jak niepokój czy drażliwość. Dodatkowo, powtarzające się działanie palenia staje się również nawykiem psychicznym, co sprawia, że rzucenie palenia staje się wyzwaniem zarówno fizycznym, jak i psychicznym. Szacunkowo 1 miliard ludzi na świecie regularnie palą papierosy.



# Choroby układu nerwowego

## Depresja

Choroba psychiczna charakteryzująca się uczuciem smutku, utratą zainteresowań i energii. Wpływa na emocjonalne samopoczucie.

## Alzheimer

Neurologiczna choroba postępująca, powodująca utratę pamięci i zdolności poznawczych. Jest jedną z najczęstszych przyczyn demencji.

## Parkinson

Choroba neurodegeneracyjna, która wpływa na ruchy ciała i koordynację. Objawia się drżeniem, sztywnością mięśni i utratą równowagi.

## Padaczka

Choroba neurologiczna, charakteryzująca się nawracającymi napadami padaczkowymi. Napady te mogą różnić się intensywnością i objawami, takimi jak drgawki, utrata przytomności czy dezorientacja.

# Dane statystyczne dotyczące chorób

## Depresja

Według Światowej Organizacji Zdrowia cierpi na nią około 264 milionów osób na świecie.

## Alzheimer

Według statystyk, co sekundę na świecie zostaje zdiagnozowany nowy przypadek choroby Alzheimera. (50mln)

## Parkinson

Według Parkinson's Foundation ponad 10 milionów osób na świecie cierpi na tę chorobę.

## Padaczka

Według Światowej Organizacji Zdrowia szacuje się, że na świecie padaczka choruje około 70 milionów ludzi.

# Podsumowanie

Higiena układu nerwowego jest niezwykle ważna dla naszego zdrowia i samopoczucia.

Dziękuję za uwagę

Prezentacje przygotował: Oskar Urlicki