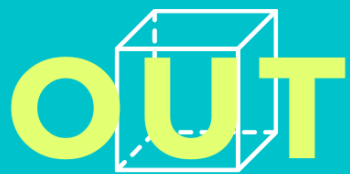


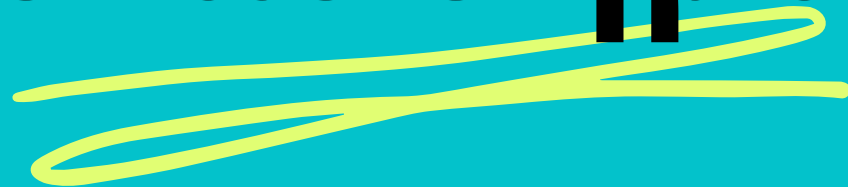
THINKING

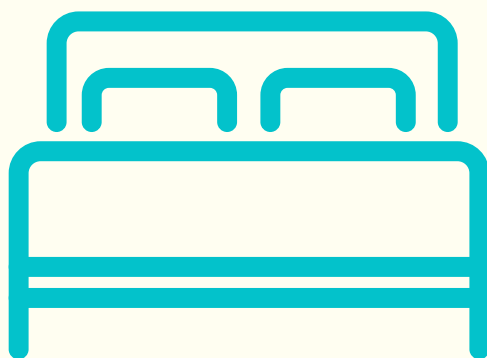


OF THE BOX

**ACCESSIBILITY\_TIPS**

**Γιατί ο ύπνος  
είναι σημαντικός;**





## Κατά τη διάρκεια του ύπνου επιτυγχάνεται:

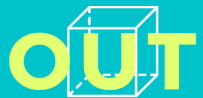
- Αποκατάσταση του σώματος
- Ανάκαμψη του εγκεφάλου
- Αναδιοργάνωση, επεξεργασία και παγίωση των πληροφοριών
- Προστασία του ανοσοποιητικού συστήματος: Σωματική ανθεκτικότητα έναντι ασθενειών



## Ο ύπνος επηρεάζει:

- την ικανότητα χρήσης της γλώσσας
- την ικανότητα διατήρησης της προσοχής
- την ικανότητα κατανόησης και σύνοψης των κύριων σημείων από όσα ακούμε και διαβάζουμε
- την ικανότητα αντιμετώπισης των στρεσογόνων καταστάσεων της καθημερινότητας

THINKING



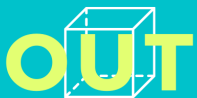
OF THE BOX



**Θυμήσου...**

*Ο επαρκής και ποιοτικός ύπνος  
συνδέεται με την ψυχική υγεία*

THINKING



OF THE BOX



# Συνέπειες ανεπαρκούς και μη ποιοτικού ύπνου

- Πεσμένη διάθεση
- Ευερεθιστότητα
- Δυσκολίες στη συγκέντρωση
- Αίσθημα κόπωσης και εξάντλησης κατά τη διάρκεια της ημέρας
- Δυσκολία στη ρύθμιση των δυσάρεστων συναισθημάτων