









# NESPEČNOST



## NAJPOGOSTEJŠI VZROKI

-  SLABE SPALNE NAVADE,
-  SPREMEMBE V OKOLJU ALI V DELOVNEM URNIKU,
-  ZDRAVSTVENO STANJE,
-  STRES, ANKSIOZNOST IN DEPRESIJA.

## POSLEDICE

-  POMANJKANJE ENERGIJE,
-  RAZDRAŽLJIVOST,
-  TEŽAVE S SPOMINOM IN POZORNOSTJO,
-  OSLABLJEN IMUNSKI SISTEM.

## PRIPOROČILA

VZPOSTAVI SPALNO RUTINO - NAJ BO URNIK ENAK TUDI MED VIKENDOM.

VSJAJ URO PRED SPANJEM UGASNI ELEKTRONSKE NAPRAVE (TV, TELEFON,...).

PAR UR PRED SPANJEM SE IZOGIBAJ VEČJIM OBROKOM IN ALKOHOLU.

SPALNICA NAJ BO TIHA, TEMNA IN HLADNEJŠA.

PREIZKUSI TEHNIKE SPROŠČANJA.

