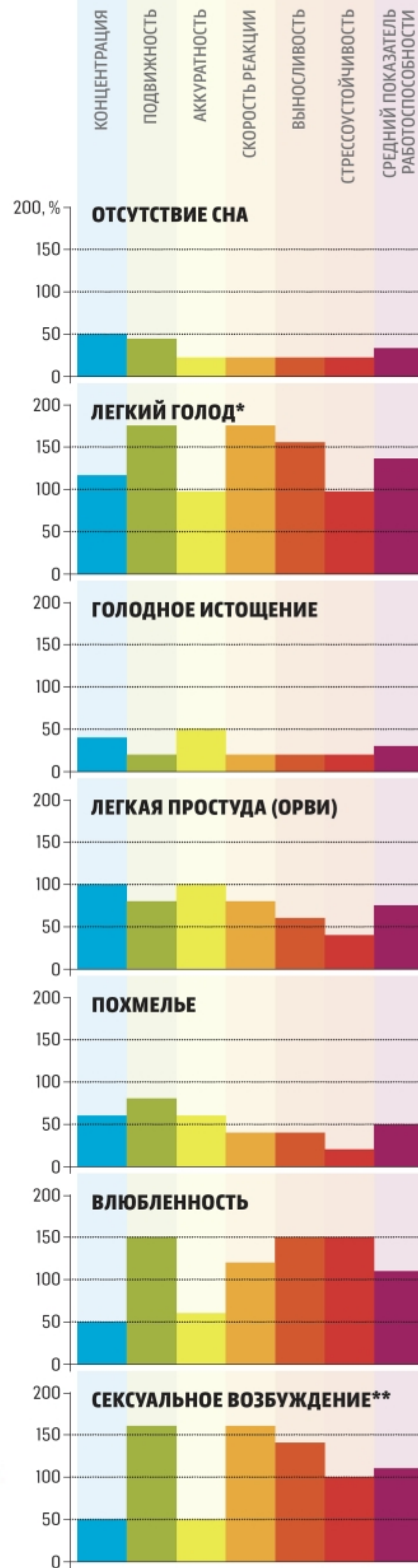


# СОСТОЯНИЕ РЕСПУБЛИКИ

Слегка простыл, почти не спал ночью или вообще влюбился до чертиков — все эти житейские дела обязательно скажутся на предстоящем рабочем дне. Но насколько именно снизится твоя производительность (и снизится ли вообще)?

Чтобы понять, как то или иное состояние бьет по твоей работоспособности, мы пригласили в гости Владислава Новожилова, врача-невролога и терапевта клиники «МедикСити», выслушали лекцию о том, как физиологические процессы влияют на способность человека выполнять физическую и умственную работу, и общими силами перевели эту информацию в наглядные цифры. В качестве точки отсчета (100%) мы взяли тебя в твоей лучшей форме: выспался, хорошо позавтракал. Ты не обременен ни физическими недугами, ни тяжкими думами — работаешь споро, с энтузиазмом, то есть стопроцентно аккуратен, стопроцентно вынослив и т. д. А теперь смотри, сколько остается от твоей аккуратности, когда ты не спишь ночью накануне рабочего дня, и что делает с твоей подвижностью легкий голод.



\* Легкий голод — прекрасный стимулятор подвижности и мышления. Тяжелый голод, то есть систематическое голодание, — истощает организм.

\*\* Сильное возбуждение влияет на стрессоустойчивость по-разному. Некоторые, будучи взволнованными, перестают замечать поводы для стресса, другие, напротив, воспринимают их острее.

**P.S.** Лишь 1% россиян не могут обойтись без сна. лидирует курение — 18%, потом идет семья — 14% (вЦИОМ)