

Сон- как основа жизнедеятельности организма



Сон

- это торможение основных отделов коры больших полушарий мозга, благодаря которому происходит отдых и восстановление работоспособности



Фазы сна

- фаза быстрого сна
- фаза глубокого сна.


Медленный сон

- мышцы расслаблены;**
- дыхание ровное;**
- сердцебиение замедленно**



Быстрый сон

- ритм сердечной деятельности повышается;**
- учащается дыхание, пульс;**
- глазные яблоки под закрытыми веками вращаются.**




Регулярная смена сна и бодрствования - это необходимый суточный цикл любого живого организма. 1/3 жизни человек проводит во сне. Без сна жизнь невозможна. В проведенных опытах собака без пищи могла прожить 20-25 дней, хотя при этом теряла 50% веса, а собака, лишенная сна погибала на 12 день, хотя в весе теряла всего 5%. Бессонница мучительна. Неслучайно в древнем Китае приговаривали к смертной казни лишением сна.

Функции сна

- Главная - сон обеспечивает отдых организма.
- Сон способствует переработке и хранению информации. Сон (особенно медленный) облегчает закрепление изученного материала, быстрый сон реализует подсознательные модели ожидаемых событий.
- Сон — это приспособление организма к изменению освещённости (день-ночь).
- Сон восстанавливает иммунитет, борющимися с простудными и вирусными заболеваниями.

Необходимая продолжительность сна

- Новорожденный ребенок спит 16 часов в сутки.
- В возрасте 1 года ребенок спит около 14 часов в сутки
- В возрасте 5 лет - примерно 12 часов.
- Продолжительность сна подростков около 8 часов Ж
- Женщине требуется немного больше времени на сон, чем мужчине.
- Продолжительность сна с возрастом уменьшается.
Пожилые люди обычно снят ночью меньше, чем молодые люди, но добирают недостающее время за счет дневного сна.




**В среднем человек может обойтись
без сна не более 3 суток.**



Правила хорошего сна

- 1. Придерживайтесь регулярного времени подъема с постели даже в выходные дни.**
- 2. Старайтесь ложиться в постель только при появлении сонливости.**
- 3. Если Вы не можете заснуть в течение 20 минут, покиньте спальню и займитесь каким-либо спокойным делом в другом месте. Не позволяйте себе заснуть вне спальни. Возвращайтесь в постель только тогда, когда появится сонливость. Повторяйте эти действия столько раз, сколько потребуется в течение ночи.**



4. Избегайте дневного сна. Если Вы ложитесь спать днем, то старайтесь это делать в одно и то же время и спать не более одного часа. Для большинства людей наиболее приемлемое время — около 15:00.

5. Установите расслабляющий ритуал, предшествующий сну, например, теплая ванна, легкая закуска или десять минут чтения.

6. Поддерживайте регулярную физическую активность. Выполняйте интенсивные физические нагрузки в более ранние часы, по крайней мере, за шесть часов до сна, а легкие упражнения — по крайней мере, за четыре часа до сна.

7. Сохраняйте регулярный режим дня. Регулярное время приема пищи, лекарственных препаратов, выполнения повседневных обязанностей и других видов активности помогает внутренним часам организма более ровно работать.

8. Хотя легкий прием пищи перед сном может способствовать крепкому сну, избегайте приемов большого количества пищи.

9. Избегайте приема кофеина за шесть часов до сна.

Условия для здорового сна

Кровать

Постель должна использоваться только для сна работа, чтение и разговоры мешают организму расслабиться. Матрас должен быть в меру твердый – это полезно для позвоночника, тело ночью находится в прямом положении и не затекает, не устает. Лучше всего, если на каждого спящего приходится расстояние полуторной кровати.

Подушка

Постарайтесь привыкнуть спать по возможности на самой низкой подушке. Ни в коем случае нельзя пользоваться большой подушкой, туго набитой перьями. При этом голова постоянно находится в неестественно согнутом положении, что может привести к головным болям и проблемам с позвоночником. Можно использовать специальные контурные подушки.

Постельное белье

Желательно использовать мягкое хлопчатобумажное белье. Атласные простыни конечно красивы, но слишком скользят и не пропускают воздух. Не используйте никакой синтетики. Последнее время появились данные о том, что темные расцветки белья способствуют лучшему качеству сна.

Цвета для спальни лучше подбирать спокойных, мягких тонов. Лучше всего, если это будут оттенки зеленого, голубого, синего и фиолетового – они замедляют все активные процессы организма, понижают давление, снижают частоту сердцебиений, а это как раз то, что необходимо перед отходом ко сну.

Оптимальная температура в комнате должна быть около 19°C.

Музыка для сна

От бессонницы спасет тихая спокойная музыка с медленным темпом и четким ритмом, которую можно негромко проигрывать перед сном. Например, это могут быть «Грустный вальс» «Грезы» Шумана, а также пьесы Чайковского.

В чем спать?

По мнению медиков и психологов, вопрос, в чем спать, не имеет большого значения. Важно лишь, чтобы тело нормально дышало и ваше ночное одеяние не препятствовало нормальному притоку воздуха и регуляции температуры. Если вам нравится спать в теплой пижаме - спите, удобнее ложиться обнаженным – пожалуйста.

Ароматы для засыпания

Хорошему сну способствуют *эфирные масла* ромашки, чайного дерева, мандариновых листьев и календулы. Нужно капнуть немного эфирного масла или же за 2 часа до сна можно зажечь в комнате аромалампу. А еще можно аккуратно втереть несколько капель в ступни, ладони, затылок или в виски.




Ванна

Если хотите как следует расслабиться перед сном, приготовьте теплую ванну желательно со специальными ароматами. Температура воды при этом не должна превышать 37°C и принимать ее нужно минимум 20 минут: за это время вода постепенно охладится, температура тела понизится, а это как раз то, что нужно для сна. Не любите лежать в ванной и нет времени на ее приготовление, примите *душ* – журчание воды само по себе снимает напряжение и усыпляет.



Летаргический сон



Есть версия, что летаргический сон Николая Васильевича Гоголя был ошибочно принят за его смерть. К этому выводу пришли, когда при перезахоронении на внутренней обшивке гроба обнаружили царапины, кусочки обшивки были под ногтями Гоголя и изменено положение тела («Перевернулся в гробу»). Однако исследователи не рассматривают эту версию всерьёз.



Приятных слов !!!