

Презентація (Проект) на тему «Сон і сноведіння

Підготувада

Учениця 9-а класу

Калиновська Анастасія



Сон

- це гальмування основних відділів кори великих півкуль, завдяки якому відбувається їх працездатновідпочинок нейронів і відновлення сті



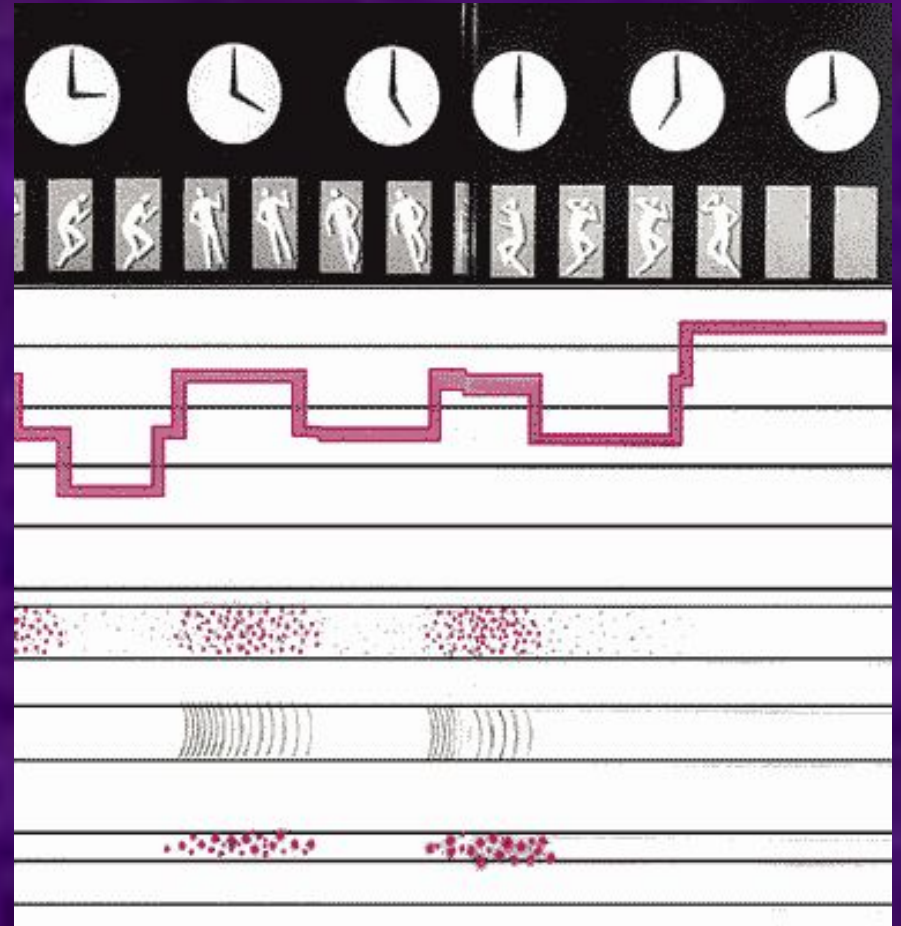
Біологічний ритм сну пов'язаний зі зміною дня і ночі



- Регулярна зміна сну і неспання - це необхідний добовий цикл будь-якого живого організму. 1/3 життя людина проводить уві сні. Без сну життя неможливе. У проведених досліджах собака без їжі могла прожити 20-25 днів, хоча при цьому втрачала 50% ваги, а собака, позбавлена сну гинула на 12 день, хоча у вазі втрачала всього 5%. Безсоння болісна. Не випадково в стародавньому Китаї засуджували до смертної кари позбавленням сну.

природа сну

фази сну повільний сон (М'язи розслаблені, дихання рівне, серцебиття сповільнено)
швидкий сон (Ритм серцевої діяльності підвищується, очні яблука під закритими століттями в русі)



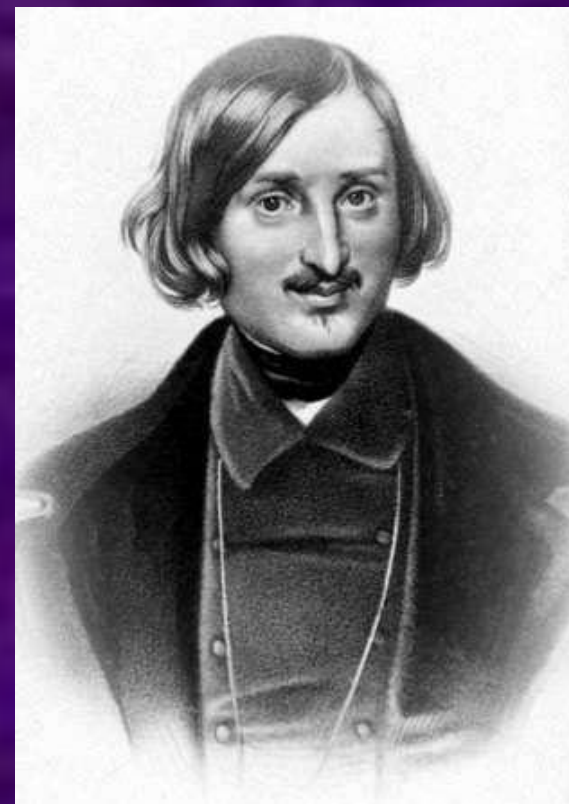


Сон - це показник фізичного і психічного стану здоров'я людини. Недосипання, як і тривалий сон, шкідливо організму. Доросла людина в середньому повинен спати 7-8 годин. Недосипання і тривалий сон роблять людину млявою, ледачим. Сонливість - це результат перевтоми, втоми, а безсоння - це ознака різних хвороб.

Летаргический сон

- У світовій практиці неодноразово трапляються випадки, коли медики встановлювали факт помилкової смерті людини. Добре, якщо такий хворий вийде зі стану уявної смерті до власного похорону, але, по всій видимості, іноді в могилах виявляються живі люди ... Так, наприклад, при перепохованні одного старого англійського кладовища при розтині безлічі трун в чотирьох з них були виявлені скелети , що лежать в неприродних позах, в яких їхні родичі в останню путь проводити ніяк не могли.? Відомо, що Микола Васильович Гоголь, який страждав нападами летаргічного сну, боявся бути заживо похованим. З огляду на, що летаргію від смерті буває відрізнити дуже важко. Гоголь покарав своїм знайомим поховати його лише тоді, коли з'являться явні ознаки розкладання тіла. Однак в травні 1931 року, коли в Москві було знищено кладовище Данилова монастиря, на якому і був похований великий письменник, при ексгумації присутні з жахом виявили, що череп Гоголя був повернений набік.

- Є версія, що летаргічний сон Миколи Гоголя був помилково прийнятий за його смерть. До цього висновку прийшли, коли при перепохованні на внутрішній обшивці труни виявили подряпини, шматочки обшивки були під нігтями Гоголя і змінено положення тіла («Перекинувся в труні»). Однак дослідники не розглядають цю версію всерйоз



Жінка-феномен Назіра Рустемовва, яка
заснула в чотирирічному віці і проспала
летаргічним сном 16 років !!!



ЛЕТАРГІЯ - від грецького "літо" (забуття) і "аргія" (бездіяльність).

- -Уснула я в чотири роки. Як це було, не пам'ятаю, бо була зовсім маленькою.? Скоро мені повинно виповнитися 36 років, але з них я проспала 16. Народилася я в маленькому гірському кишлаку під містом Туркестан Південно-Казахстанської області. За розповідями моєї мами знаю, що з дитинства я страждала сильними головними болями, потім одного разу впала в стан марення, і мене відвезли в обласну лікарню, де я пролежала близько тижня. Лікарі вирішили, що я померла, так як не подавала ніяких ознак життя, і батьки поховали мене. Але в ніч після цього мої дідусь і тато почули уві сні Голос, який повідомив їм, що вони зробили тяжкий гріх, так як поховали мене живий.? - Як же ви не задихнулися ?? - За нашими звичаями, людей не ховають в гробах та не закопують в землю. Тіло людини обертають саваном і залишають його в спеціальному підземному будиночку-могильнику особливої конфігурації. Мабуть, доступ повітря туди був, незважаючи на те що вхід в могильник закривають цеглою. Батьки дочекалися другий ночі і вирушили "рятувати мене". Як стверджує тато, саван був в деяких місцях навіть порваний, і це переконало їх, що я дійсно жива. Мене спочатку відвезли до обласного центру, але потім перевезли в науково-дослідний інститут в Ташкенті, де я і пролежала під спеціальним ковпаком до прокидання.

- 20 років непробудним сном проспала Надія Лебедин. Так і лежали вони поруч - спляча непробудним сном дочка і вмираюча мати. Родичі вже надію втратили, що хоч одна з них встане з ліжка. Але сталося диво. Надія Лебедин, дочка, раптом залилася сльозами і відкрила очі через 20 років, як заснула. По селу пішов гомін. Надія прокинулася в день смерті матері. Людей на похорон зібралася сила-силенна. Всі хотіли подивитися на ожилу. А виглядала вона на 34 роки, хоча їй вже було 54 роки. Вона ніяк не могла повірити, що ці беззубі бабусі її подружки. Без неї з'явилися холодильник, телевізор. Всі 20 років, поки вона спала, у неї намацувався пульс, дихання було уповільнене. Перші два роки їй їжу вводили через зонд, але потім Надія стала сама приймати їжу з ложечки.

Сновидіння - нормальна психічна діяльність мозку. У ній відбиваються усвідомлювані і неусвідомлювані людиною процеси, за своїм змістом пов'язані з явищами зовнішнього світу і фізіологічними процесами організму.

Під час неспання людини в мозку переважають процеси збудження, а при гальмуванні всіх ділянок кори розвивається повний глибокий сон. При такому сні не буває ніяких сновидінь. У разі неповного гальмування окремі незаторможенном мозкові клітини і ділянки кори вступають між собою в різні взаємодії. На відміну від нормальних зв'язків в період неспання, вони характеризуються химерністю. За висловом І. М. Сеченова, сновидіння - небувалі комбінації вражень

Часто в зміст сну включаються зовнішні роздратування: тепло укритий людина бачить себе в жарких країнах, охолодження ніг приймається як ходіння по землі, по снігу і т. Д. Науковий аналіз сновидінь показав повну неспроможність предсказательной тлумачення «віщих снів».

При недосипанні людина втрачає працездатність. Тому важливо, щоб під час сну організм отримував найбільш повний відпочинок. Для цього необхідно лягати спати в один і той же час, усувати яскраве світло, провітрювати кімнату і т. д.

Сомнамбулізм

- У сні, як не парадоксально, можна не тільки спати, а й діяти різними справами!



UKRHEALTH.NET

UKRHEALTH.NET



- Всі ми чудово знаємо, що сон – важлива складова життя, що впливає на наше душевне і фізичне здоров'я. Сон допомагає зберігати і відновлювати енергію щодня, але що саме відбувається, коли ми спимо? Тіло відпочиває, деяким сняться солодкі або дивні сновидіння, а деякі ... лунатірують. Таких людей називають сомнамбула або лунатиками.

- Сомнамбулізм – розлад, при якому людина ходить у сні. Але іноді справа не закінчується просто ходінням. Відомо безліч неймовірних історій про лунатиків, які уві сні їдять, роблять збирання та здійснюють дії, нетипові для періоду неспанння. Відповідно до досліджень від 1 до 15% людей схильні до сомнамбулізму. Що ж це за явище?



- Лунатизм проявляється під час фаз глибокого сну. Розрізняють 5 фаз сну плюс фазу швидкого сну; У другій фазі ми проводимо майже 50% часу сну, 20% – у фазі швидкого сну, що залишився, припадає на інші фази. Перша фаза є найлегшою, під час другої наші очі припиняють рухатися і мозкові хвилі сповільнюються.

У якій фазі сну люди починають лунатикувати?

- Вважається, що люди починають ходити під час наступних двох фаз, третьої та четвертої (але не під час фази швидкого сну), які так само називають глибоким сном, коли починають з'являтися мозкові хвилі. Під час останньої фази не спостерігається руху очей чи мускулатурної активності. Зазвичай сомнамбулізм проявляється на протязі від 5 до 15 хвилин, хоча може тривати і більше тридцяти хвилин, або всього лише кілька секунд. Якщо лунатика не турбувати, врешті-решт, він знову ляже в ліжку.

Чому люди лунатикують?

- Сомнамбулізм пояснюють тим, що «центр сну» в мозку, контролюючи неспання і сон тіла, блокує частину мозку і певні нерви під час сну. Зазвичай центр сну і тіло пов'язані, але іноді трапляється, що ні – мозок спить, а тіло не спить.
- Однак коли доходить до конкретних випадків, наука піднімає білий прапор. Наші тіла функціонують згідно циклам, які називаються циркадних ритмами – циклічними коливаннями інтенсивності різних біологічних процесів, пов'язані зі зміною дня і ночі. Деякі вчені вважають, що невеликі варіації цих циклів можуть бути пов'язаними з лунатизмом

Чи небезпечний лунатизм?

- Зазвичай сомнамбулізм не небезпечний, поки сновидець зайнятий простими задачами. Однак іноді він може нанести шкоду собі або іншим. Більш того, якщо лунатизм проявляється часто, це може привести до проблем зі здоров'ям. Бували випадки, коли сомнамбули залишали свої будинки і здійснювали нехарактерні для себе вчинки – зафіксовані згвалтування і навіть вбивства.

Фактори ризику

- Дослідження показали, що найбільш часто сомнамбулізмом страждають в основному діти, також це розлад більш характерно для чоловіків, ніж для жінок. Відомо, що сомнамбулізм може передаватися у спадок, особливо близьким родичам. Крім того, схоже, що лунатизм зустрічається частіше у однайцевих близнюків. Також сомнамбулізму можуть сприяти апное, травма голови, аритмія, депривація сну, жар, нічні напади астми, алкоголь, стрес і деякі ліки.
- Хоча сновида спить, його очі відкриті, особа не виражає ніяких емоцій. Деякі вважають, що «прогулянки» уві сні небезпечні, оскільки можуть викликати серцевий напад, пошкодження мозку або шок, але, схоже, це всього лише міф. Найкраще, що можна зробити – обережно проводити лунатика в ліжку. Коли він прокинеться, то майже напевно не буде пам'ятати, що з ним відбувалося.

Кома



функции организма.



