

В Древнем Египте сон рассматривался как послание богов. В результате сновидения стали причиной возникновения крупного бизнеса, профессиональные толкователи снов возводили вдоль Нила храмы, чтобы помогать людям понимать свои сны, а также, чтобы помогать людям, обращаться с просьбами к богам дать им во сне ответы на вопросы.

Существовал даже бог, который помимо всего прочего защищал людей от ночных кошмаров. Богом сна является Гипнос.



Сон

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



Фазы сна

Медленный сон

Быстрый сон

Как происходит сон по фазам?

1-я стадия - дремота - выражается угнетением основного ритма спокойного бодрствования

**2-я стадия — «сонных веретён»
(возникновение собственно Сна.)**

3-я стадия — к «сонным веретёнам» присоединяются выраженные регулярные медленные волны

4-я стадия — доминируют медленные волны высокой амплитуды с частотой 0,5—2 колебания в 1 сек

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, лишённая сна погибала на 12 день, хотя в весе теряла

Нарушение сна

Существует три типа нарушений сна:

- **временные,**
- **периодические**
- **хронические.**

Временные нарушения связаны с переменами в образе жизни, стрессовыми ситуациями дома или на работе, сменой часовых поясов при переезде.

Периодические нарушения сна бывают связаны с длительным нахождением в состоянии стресса, депрессиями и алкоголизмом.

Есть версия, что летаргический сон Николая 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



Летаргический сон

- Известно, что Николай Васильевич Гоголь, страдавший приступами летаргического сна, боялся быть заживо погребенным. Учитывая, что летаргию от смерти бывает отличить очень трудно. Гоголь наказал своим знакомым похоронить его только тогда, когда появятся явные признаки разложения тела. Однако в мае *1931* года, когда в Москве было уничтожено кладбище Данилова монастыря, на котором и был

Женщина-феномен Назира Рустемовья, которая заснула в четырехлетнем возрасте и проспала летаргическим сном 16 лет!!!



История о Французской девочке

Во Франции девочка четырех лет с больной нервной системой была чем-то испугана и упала в обморок,- а затем погрузилась в летаргический сон, который длился 18 лет без перерыва. Ее положили в больницу, где за ней заботливо ухаживали и питали; благодаря этому она выросла во взрослую девушку. И хотя она проснулась взрослой, ее ум, интересы, чувства остались теми же, что были до наступления многолетнего сна. Так, очнувшись от летаргии, девушка попросила для игры куклу.

ЛЕТАРГИЯ - от греческого "лете"
(забвение) и "аргия" (бездействие).

- ▣ **Еще более продолжительный сон был известен И. П. Павлову. Человек в течение 25 лет пролежал в клинике "живым трупом". Он не производил ни одного движения, не произносил ни одного слова с тридцатипятилетнего до шестидесятилетнего возраста, когда он постепенно стал проявлять обычную двигательную деятельность, начал вставать, говорить и т. п. Старика стали расспрашивать, что он чувствовал долгие годы, когда лежал "живым трупом". Выяснилось, что он многое слышал, видел, понимал, но не мог двигаться, говорить. И. П. Павлов объяснял этот случай застойным патологическим торможением двигательного отдела коры больших полушарий мозга.**



**Любой сон более 24 часов – это
летаргический сон.**

Летаргия – это болезненное состояние
неподвижности, внешне напоминающее
сон.

Группы людей

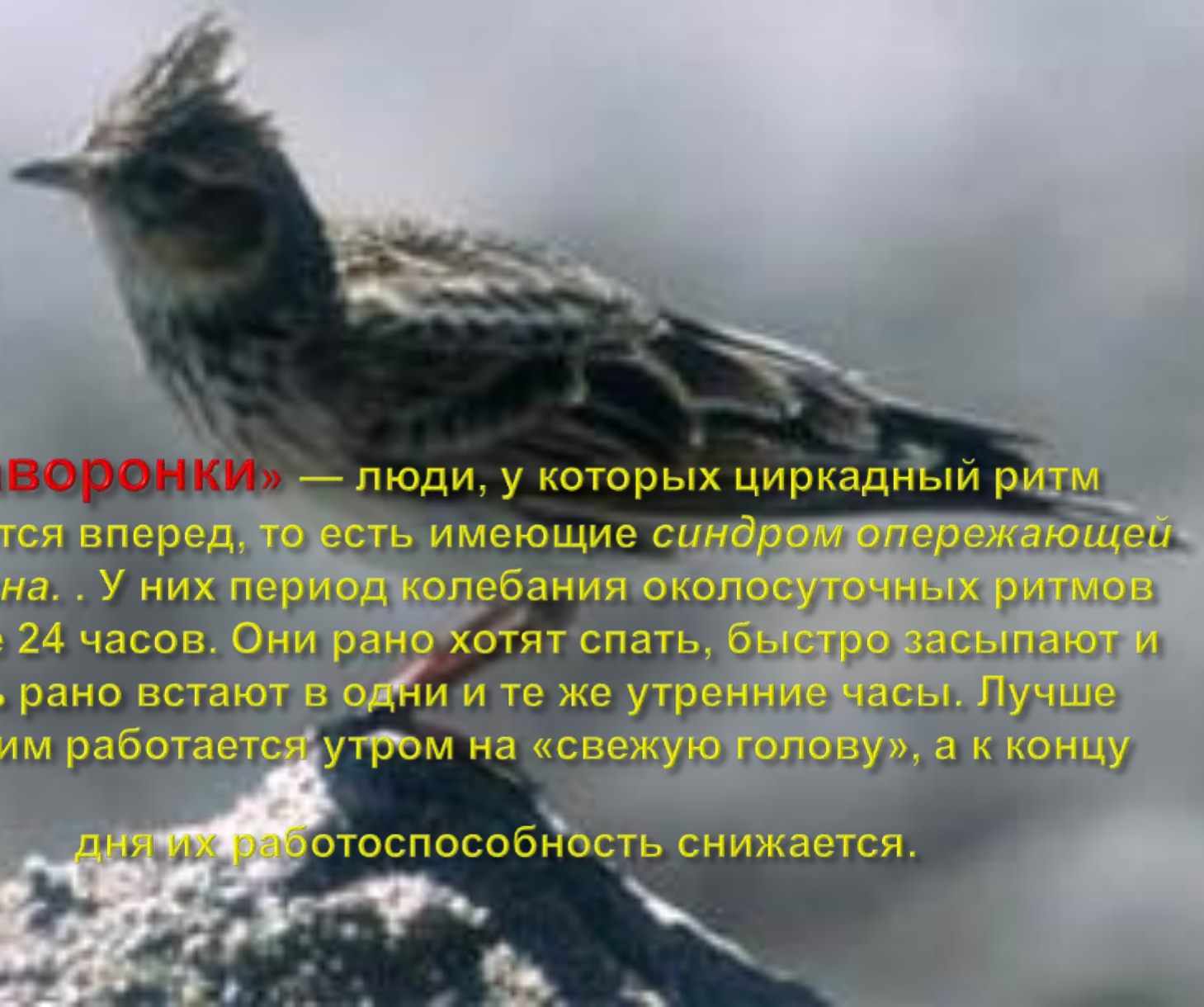


«Совы» — люди, у которых наблюдается отставание фазы сна. У них отмечается период колебаний циркадных ритмов больше, чем 24 часа, или так называемый *синдром отставленной фазы сна*. Они предпочитают ложиться спать позже 23—24 часов, но зато им тяжелее вставать в ранние утренние часы.



«Совами» были такие великие
люди,
как Лев Толстой,
А.П. Чехов.





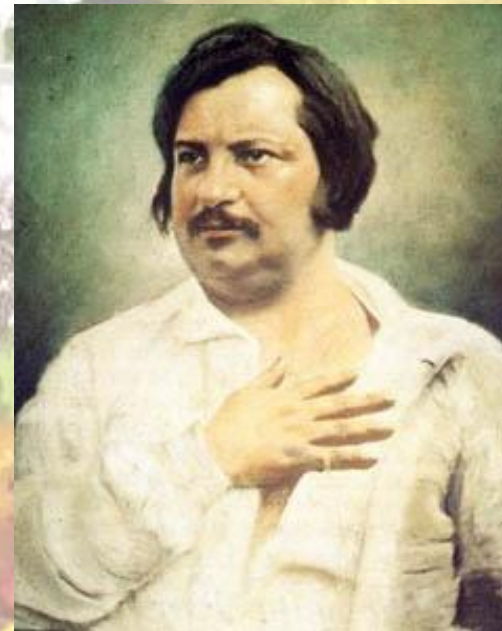
«Жаворонки» — люди, у которых циркадный ритм сдвигается вперед, то есть имеющие *синдром опережающей фазы сна*. У них период колебания околосуточных ритмов меньше 24 часов. Они рано хотят спать, быстро засыпают и очень рано встают в одни и те же утренние часы. Лучше всего им работается утром на «свежую голову», а к концу дня их работоспособность снижается.

Выдающиеся «жаворонки»

Оноре де Бальзак,
Дмитрий Менделеев.

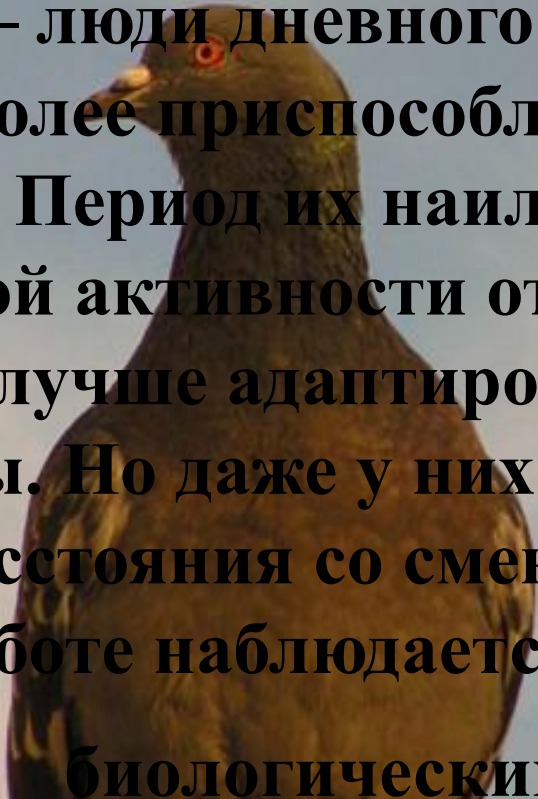


Д. И. Менделеев



АРИТМИКИ

«Голуби» — люди дневного типа. Их циркадный ритм наиболее приспособлен к обычной смене дня и ночи. Период их наилучшей умственной и физической активности отмечается с 10 до 18 часов. Они лучше адаптированы к смене света и темноты. Но даже у них при переездах на большие расстояния со сменой часовых поясов и ночной работе наблюдается сбой собственных биологических часов.



Сновидения

это нормальная психическая деятельность мозга, протекающая во сне и связанная с комбинацией осознанных и неосознанных явлений внешнего мира физиологическими процессами организма.



Правила гигиены сна

1. Придерживайтесь режима.
2. Вечерние часы-время для отдыха и расслабления.
3. Долой кофеин, алкоголь и никотин.
4. Создайте себе хорошую обстановку для сна.

Какие утверждения верны?

1. Человек во сне проводит примерно:

- А) половину своей жизни;
- Б) две трети своей жизни;
- В) одну треть своей жизни.

2. Сон- особый тип:

- А) возбуждения;
- Б) торможения.

3. Природу сна научно обосновал:

- А) И.М. Сеченов;
- Б) И.П.Павлов;
- В) Н.И. Пирогов.

Выберите правильный ответ

4. Когда человек видит сны?

- А) во время быстрого сна;
- Б) медленного сна.

5. Сны видят:

- А) все люди;
- Б) только некоторые.

6. Все ли участки коры полушария охвачены во время сна торможением:

- А) да;
- Б) нет.

Отвѣты:

1. В 2.Б 3.Б 4.А 5.А 6.Б

