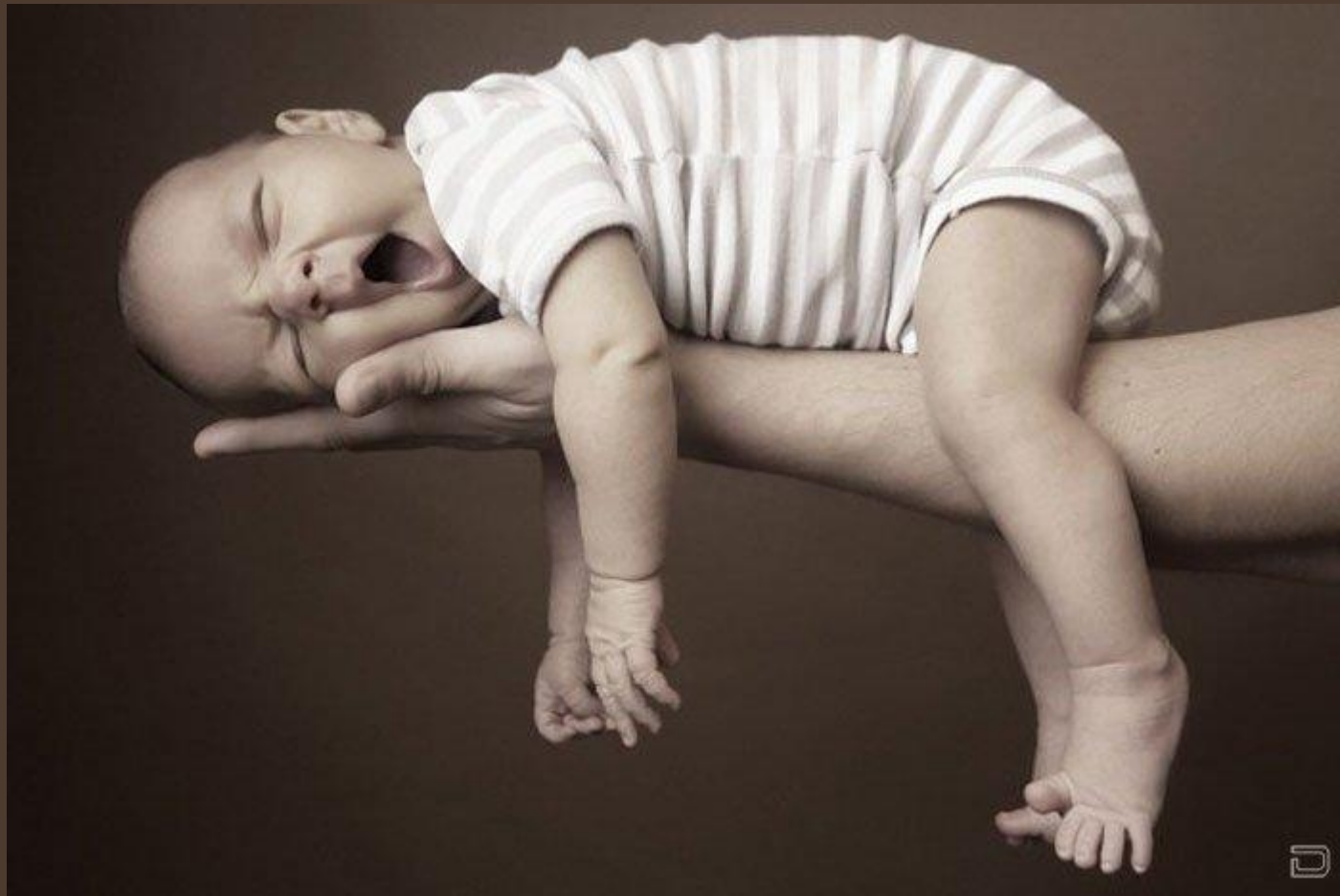


Чудо матери природы

Сон и его значение

. Почему мы спим?



Сон - естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир или общее торможение.

- ▶ Физиологически обычный сон отличается от других, похожих на него состояний - гипнотического сна, комы, обморока, летаргического сна. Это состояние, необходимое каждому живому существу, изучают его уже много лет, но пока учёным так и не удалось понять, зачем нужен сон

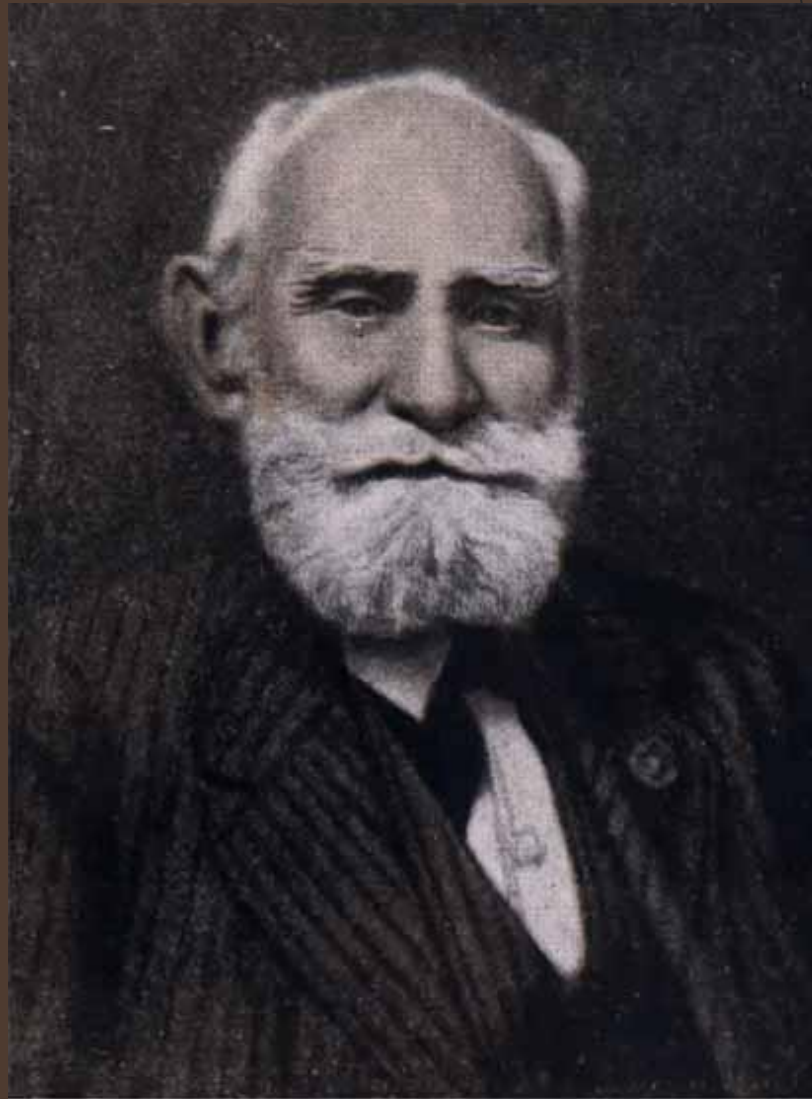


. Наступление сна также зависит от освещения дня и комнаты, где мы спим. Ближе к вечеру организм человека начинает вырабатывать гормон мелатонина. Повышения уровня гормона и вызывает у нас непреодолимое желание спать. Засыпаем мы благодаря мелатонину. Этот гормон вырабатывается в мозге с наступлением темноты



Сон наступает, когда клетки мозга нуждаются в отдыхе. Поэтому Павлов назвал сон охранительным торможением. Сон, как заметил Павлов, является «выручателем» нервной системы, он защищает организм от утомления.

Вызывать сон могут ритмичные раздражения: мерные удары капель, тиканье часов, стук колёс вагона, монотонная песня. Павлов подметил, что люди особенно не обладающие сильным интеллектом, при однообразных раздражениях, как бы это не было неуместно и несвоевременно, впадают в неодолимую сонливость.



Иван Павлов

Главным
ответом на
вопрос "зачем
нужен сон?"
становится
вывод - сон
нужен для того,
чтобы жить.



*Именно во время сна
старые клетки
удаляются, замещаются
новыми. К больным
клеткам доставляются
необходимые вещества
для самоизлечения, а в
случае неудачи клетка
просто отмирает, и на её
месте появляется новая.
То есть во сне организм
сам лечит себя, причем
без всяких лекарств!*

. Физиология сна

Сон - особое состояние сознания человека, включающее в себя ряд стадий, закономерно повторяющихся в течение ночи. Появление этих стадий обусловлено активностью различных структур мозга.

Разделяют две фазы сна: медленную и быструю. В фазе медленного сна организм восстанавливается физически. У взрослых людей медленный сон занимает 75%. Весь организм отдыхает. В фазе глубокого медленного сна в мозге вырабатывается огромное количество мелатонина. Но проходит совсем немного времени, и наступает фаза быстрого сна. Глазные яблоки двигаются, мозг активно работает, но человек по-прежнему глубоко спит.

Последовательность фаз сна сохраняется, если человек спит в необычное время. Активность мозга во время сна часто превосходит дневной уровень. Сон не является застывшим бессознательным состоянием.

Во время сна отмечается усиленная мозговая активность, повышается давление крови, учащается пульс, повышается расход кислорода. Происходит усиленный обмен веществ. Во сне мы быстрее всего теряем способность видеть и обонять - утрата обоняния у спящих очень сильна. Во сне частично сохраняются способности к восприятию осязательных и слуховых раздражений. В момент сна снижается газообмен, меньше расходуется энергии, падает кровяное давление, реже дыхание, спокойнее и слабее удары сердца, мышцы расслабляются.



Сновидения

Сновидение - субъективное восприятие образов (зрительных, слуховых, тактильных и прочих), возникающих в сознании спящего человека. Сновидящий во время сна обычно не понимает, что спит, и воспринимает сновидение как объективную реальность.



Жизнь во сне небывалая комбинация былых впечатлений. Человек непременно видит сны, но многие забывают их. Часто думают, что они длятся лишь секунды. Но это неверно. Они продолжаются столько же времени, сколько потребовало бы реальное действие наяву. Они могут продолжаться от 8 до 30 минут.

. *Сколько человек должен спать*

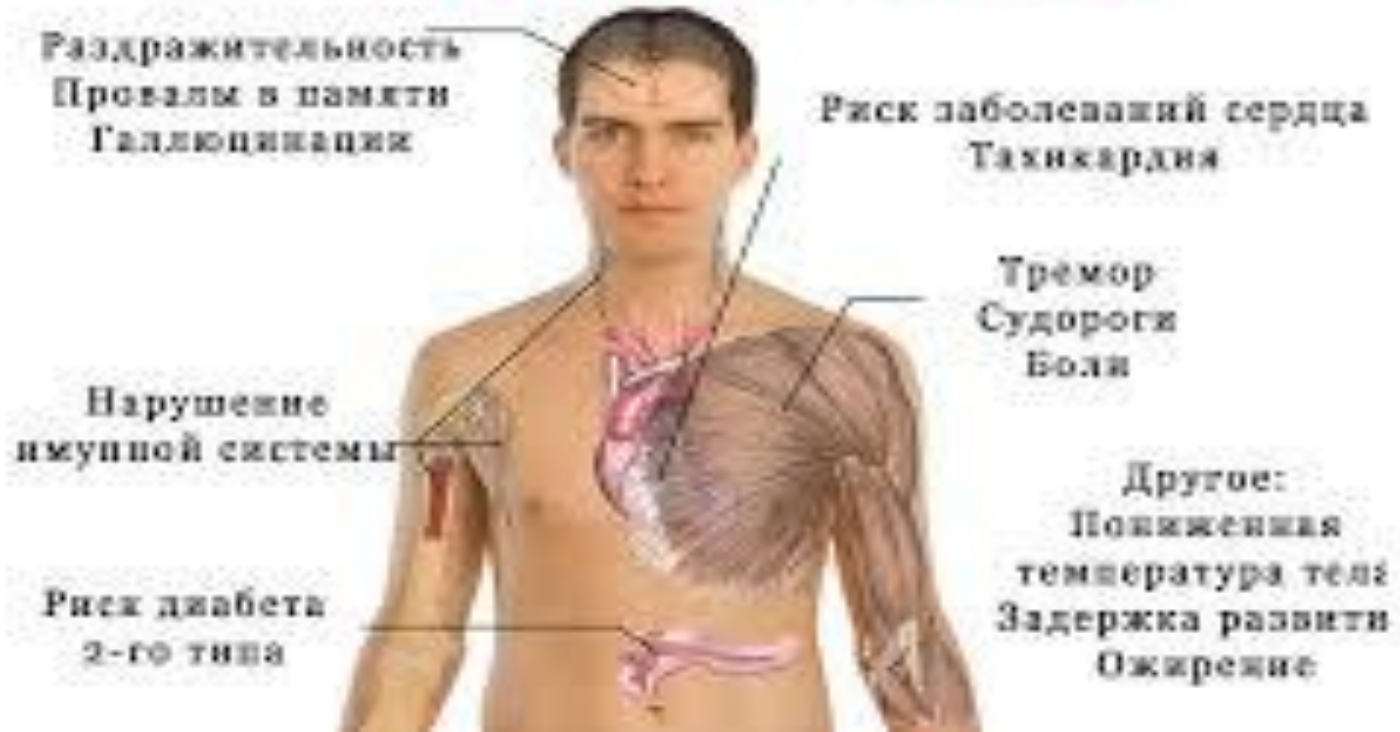
Основное правило - человек должен спать столько, сколько требуется для его хорошего самочувствия и восстановления организма. Недостаток сна ведет к проблемам с памятью

- До 4-х лет большинство детей спят по 12 часов
- взрослому человеку необходимо спать ночью 8 часов



Последствия нарушения сна

ПОСЛЕДСТВИЯ НАРУШЕНИЯ СНА



Причины бессонницы

Бессонница (инсомния) - это расстройство сна, которое характеризуется неспособностью заснуть в течение значительного периода времени ночью.

две основные причины нарушения сна :

- ▶ Первая причина называется *психической*
- ▶ Вторая и не менее серьезная причина бессонницы - это *хроническое умственное переутомление*



Способы заснуть:

Вечерняя прогулка;

Хорошо успокаивает банная процедура;

Массаж головы;

Комнатная воздушная ванна;

Водные процедуры;

Самовнушение.





При нарушении сна (бессонницы) обратится к врачу, чтобы избежать тяжелых последствий и не повлечь в дальнейшем еще более серьёзные. При нарушении сна не следует пользоваться снотворными веществами, не посоветовавшись с врачом: они могут только навредить.

Не стоит ограничивать время для здоровья, наоборот следует ему уделить как можно больше внимания. Ведь кроме нас самих никто не сможет следить за нашим здоровьем и самочувствием.



Спасибо за внимание!

Береги себя...