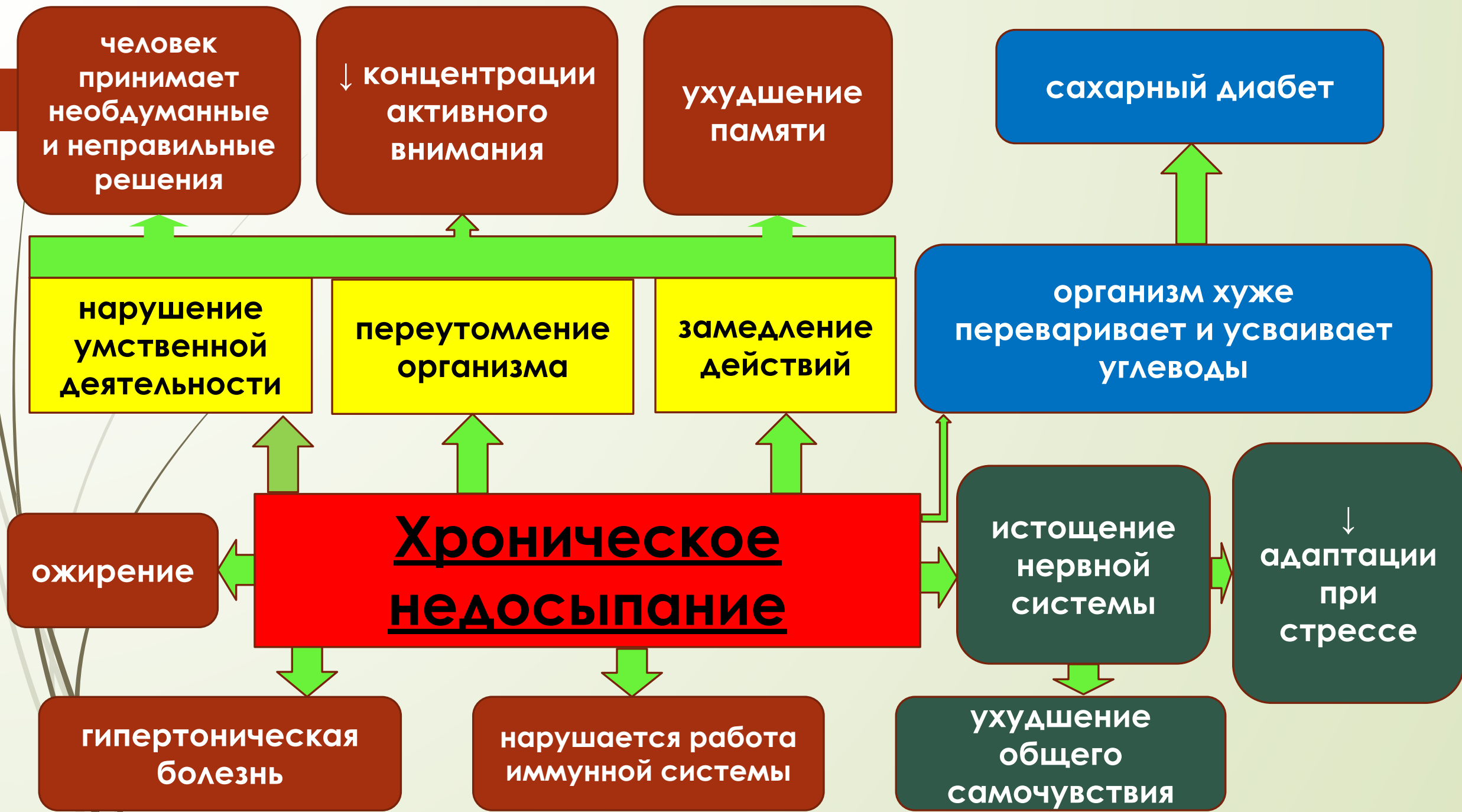




**Команда
«Серотонин»
Задача 3: «Царство
Морфея»**

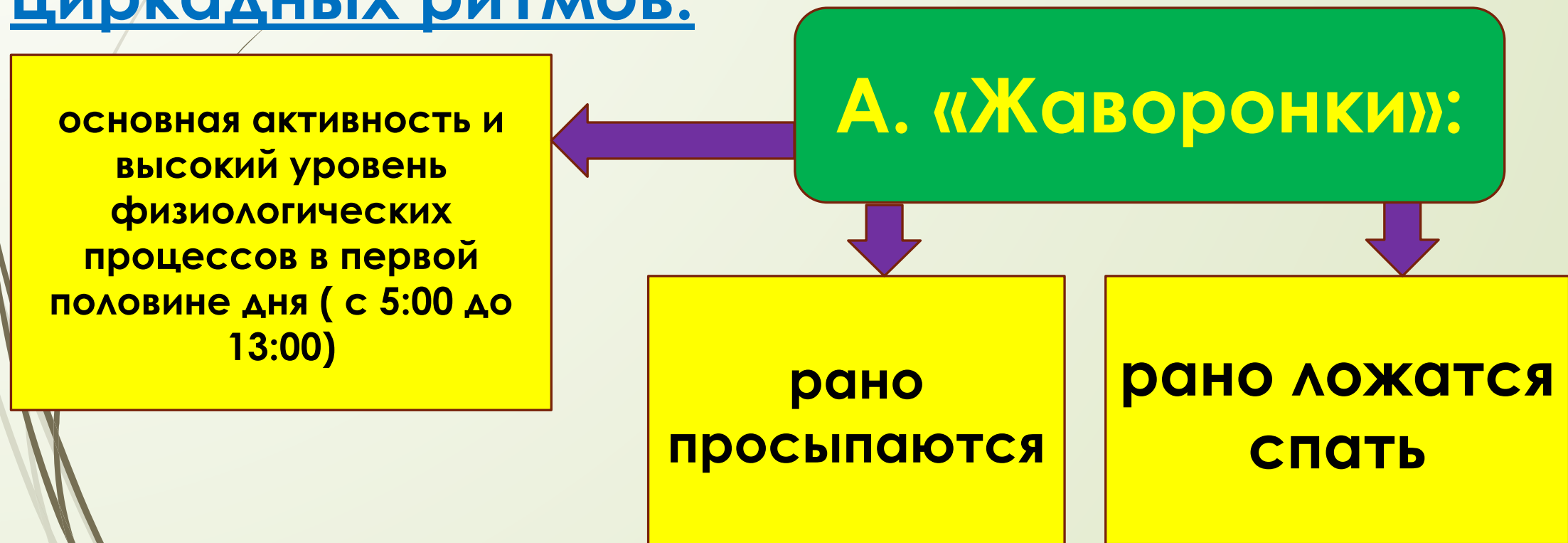
Автор решения: Иванова Надежда Александровна

Цель: определить, какими способами можно сгладить последствия хронического недосыпания, исходя из реальных возможностей студента-медика.



Способы сглаживания последствий хронического недосыпания

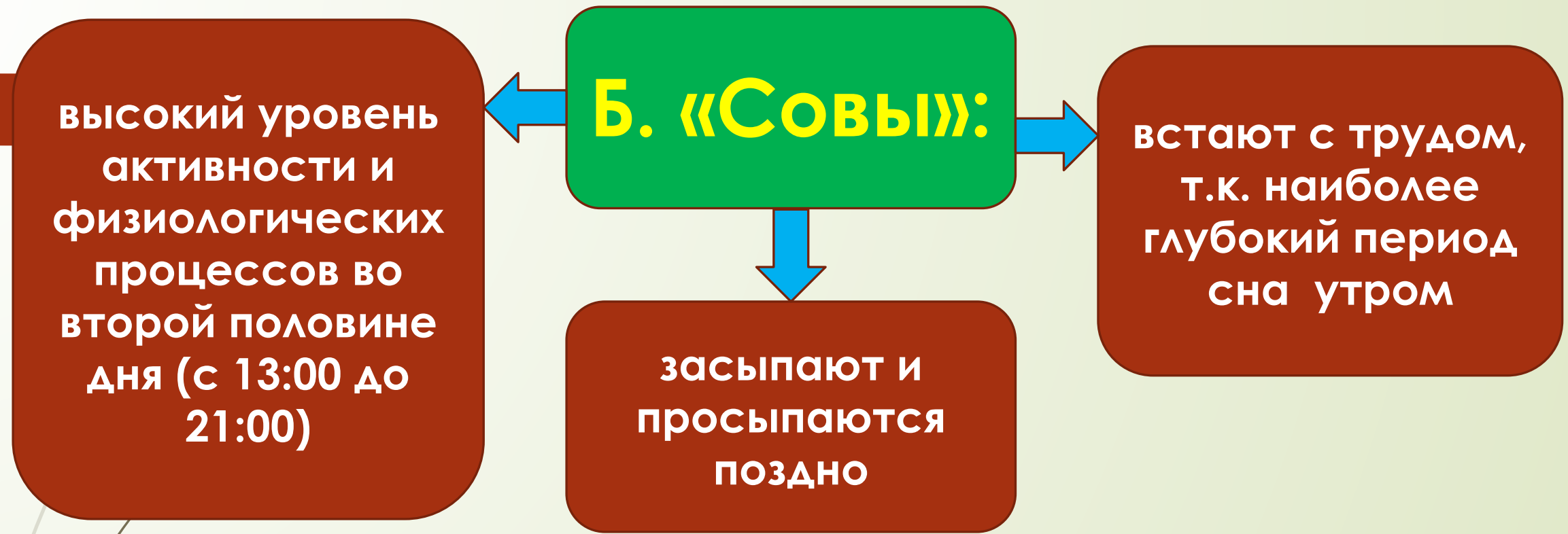
1. Распорядок дня согласно своему типу циркадных ритмов:



Поэтому им можно рекомендовать:

- дневной сон не более 1-2 часов → улучшение работоспособности в вечернее время
- самый сложный материал изучать в первые часы после пробуждения
- раннее засыпание → раннее пробуждение → доучить оставшееся → экономия времени при одинаковом уровне знаний.





В данном случае можно рекомендовать:

- изучение сложного материала в часы максимальной активности, в остальное время осваивать более легкий
- перед сном повторение наиболее сложной информации в тезисном варианте

период высокой активности и физиологических процессов - середина дня (с 10:00 до 18:00)

В. «Голуби»:

работоспособность максимальная

к дневным умственным нагрузкам наиболее адаптированы

Рекомендовано: сначала изучение сложного материала, с последующим переходом на более легкий

2. О, кислород!!!!!!

- мозг потребляет 20% всего кислорода организма → необходим ему для эффективной работы
- проводить ежедневные прогулки на свежем воздухе и/или проветривание комнаты

3. Повторение – мать учения.

- информация заучивается непосредственно перед засыпанием → спустя 8 ч она вспоминается лучше



4. Учеба учебой, а сон по расписанию!

Ложиться спать и просыпаться в одно и то же время

условно-рефлекторные механизмы

адаптация организма к режиму

более
быстрое
наступление
сна

восполнение
энергии во время
сна более
эффективно

легкое
пробуждение

деятельность во
время
бодрствования более
продуктивна

□ Такой график необходимо соблюдать и в выходные!

5. «Взбодрите ретикулярную фармацию»

Т.П Тананакина

- сон и бодрствование определяются активацией специфических центров головного мозга.
- один из таких центров - ретикулярная формация
- импульсы РФ → диффузная активация коры → поддержание активного бодрствования



6. Включите свет!!!

- Между лимбико-гипоталамическими (ЛГ) и ретикулярными структурами мозга - реципрокные отношения.
- Возбуждение ЛГ структур мозга → торможение структур РФ ствола мозга, и наоборот.
- Потoki афферентации от органов чувств → активация структур РФ → восходящее активирующее влияние на кору больших полушарий → поддержание состояния бодрствования.
- Особое значение имеет зрительный анализатор, раздражение которого максимально при хорошем освещении.



7.3 Здоровое питание.

- пища, которая легко усваивается,
- достаточное количество овощей, фруктов и жидкости,
- петрушка, сельдерей, укроп, имбирь → содержат большое количество антиоксидантов

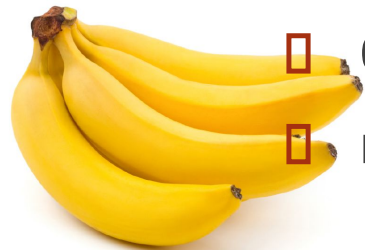


Продукты, в которых содержится наибольшее количество триптофана:

- соевые бобы,
- семена кунжута, подсолнечника,
- молоко,
- рис,
- картофель,
- банан,
- вишня, черешня



- кукуруза,
- овсянка,
- рис,
- орехи,
- помидоры,
- морковь, редька,
- петрушка.



- Продукты, содержащие триптофан (серотонин, мелатонин), подготовят нервную систему к засыпанию, расслабят мышцы и вызовут легкую сонливость.
- Метаболизм триптофана при попадании в организм с пищей около 60 мин → прием пищи не менее чем за 1 ч до сна.

8. Адаптогены и иммуностимуляторы.

А. Настойка эхинацеи:

- Доступный и эффективный иммуностимулятор
- Повышает общую сопротивляемость организма,
- Улучшает самочувствие.
- Прием: 20 капель 2 раза в первой половине дня.



Б. Адаптогены:

- ↑ восстановление после больших физических и эмоциональных нагрузок,
- ↑ устойчивость организма к гипоксии,
- ↑ выведение «токсинов усталости» (молочной и пировиноградной кислот),
- ускоряют нормализацию pH крови после стрессорных воздействий.
- ↑ активность ЦНС за счет активации энергетического и пластического обмена.
- Лимонник китайский → усиление процессов возбуждения в ЦНС за счет содержания схизандрина → ↑ работоспособности, улучшение настроения.
- Настойку применять по 20 капель 2 раза в день в первой половине дня.
- Особенно рекомендовано «совам» → в это время суток низкая активность.



Теория – это хорошо, но что же покажет практика?

- Студентам ГУ «ЛГМУ» было предложено применить данный метод в течении 4 недель.
- Были созданы 2 группы студентов:
Исследуемая группа (ИГ) – 50 человек,
Контрольная группа (КГ) – 50 человек.
- Возраст студентов - 19 лет.
- Успеваемость средняя.
- Состояние здоровья по данным профосмотра хорошее.

Определение уровня тревожности по Ч.Д. Спилбергеру



Тест Мюнстерберга (определение концентрации и избирательности внимания)



Тест Джекобсона (объем кратковременной памяти)

Исходные данные



Данные через 4 недели



Выводы

- Организм – целостная функциональная система.
- Это учитывалось при разработке методов сглаживания последствий хронического недосыпания, включающих:
 - индивидуальный распорядок дня согласно циркадным ритмам,
 - улучшение оксигенации тканей,
 - улучшение эффективности функционирования ЦНС,
 - рациональный режим питания,
 - применение иммуностимуляторов и адаптогенов.
- ✓ Как показало тестирование исследуемой группы студентов, эти простые правила работают и на практике.

A blue background with a white metal chain and a black cord. The chain is made of several interconnected rings, and the cord is attached to one of the rings. The text is overlaid on the image.

БЛАГОДАРЮ

ЗА

ВНИМАНИЕ!