

# СОН И СНОВИДЕНИЯ



# Сон -

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



# Биологический ритм сна связан со сменой дня и ночи



# Сон. Что это такое?

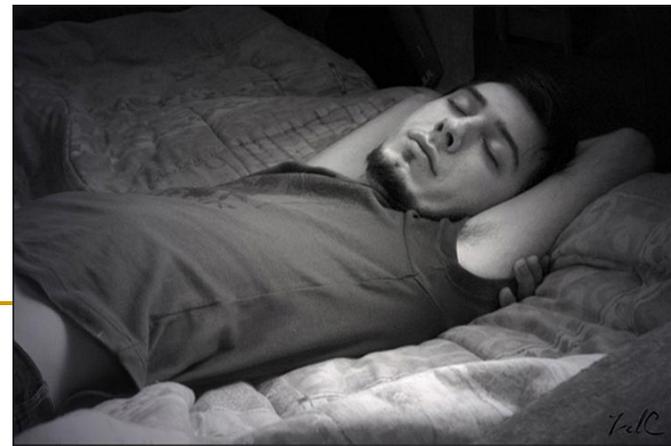
- Сон очень важен. Лишенный сна человек ощущает усталость, становится раздражительным и в запущенных случаях начинает видеть галлюцинации. Сон - защитное приспособление организма, охраняющее его от чрезмерного раздражения, дающее возможность восстановить работоспособность.



- 
- **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 всего 5%.**
  - **Бессонница мучительна. Неслучайно в древнем Китае приговаривали к смертной казни лишением сна.**
-

# Зачем надо спать?

- Человек, бодрствующий долгое время, проходит периоды сильной усталости, но может преодолевать их и продолжать функционировать без сна. Однако люди, в течение долгого времени лишенные сна, становятся все более дезориентированными и утомленными умственно и физически.
- После примерно 10 дней полного отсутствия сна наступает смерть.



---

# Зачем надо спать?

- По-видимому, мы спим не только по тому, что наше тело нуждается в отдыхе. Для этого достаточно было бы просто полежать. На самом деле в течение сна тело регулярно шевелится, чтобы предотвратить затекание мышц.
  - Если мы не спим несколько дней подряд, автоматические процессы в нашем организме могут продолжать функционировать достаточно ровно. Видимо, мозг также способен адаптироваться к периодам без сна, длящимся 2-3 дня. Но со временем недостаток сна приводит к раздражительности, галлюцинациям и помешательству.
-

# Природа сна.

## Фазы сна

### Медленный сон

- мышцы расслаблены,
- дыхание ровное,
- урежение пульса,
- понижение температуры тела,
- сновидения реалистичные,
- Длительность 1-1,5 часа

### Быстрый сон

- Мышцы сокращаются
- Дыхание учащается
- Учащение пульса
- Повышение температуры тела
- Сновидения фантастичные
- Длительность 15-20 минут

## Сон – явление циклическое.

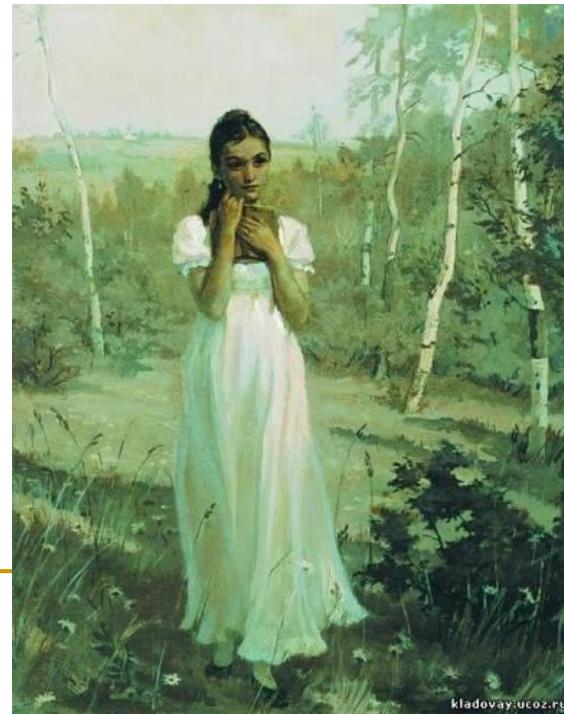
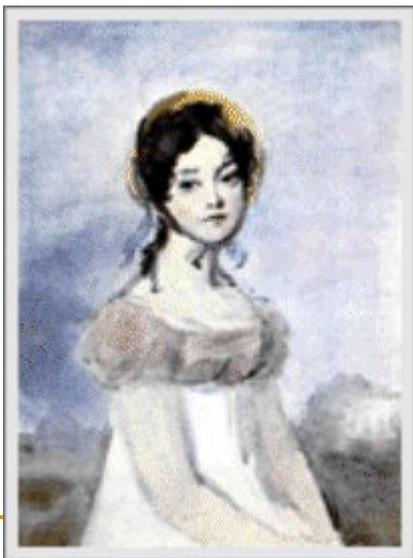
Один цикл сна = фаза медленного сна + фаза быстрого сна.



- В течение 7-8 часового ночного сна мозг проходит циклы медленного сна, длящиеся в среднем от 1 до 1,5 часов, за которыми следуют 10-15 минутные эпизоды быстрого сна.
- К концу ночи, если человека не тревожить, продолжительность медленного сна уменьшается, а количество эпизодов быстрого сна увеличивается.
- Во время глубокого сна у детей повышается выработка гормона роста. В это время также происходят восстановительные процессы и заменяются мертвые клетки.

# Сновидения

**Татьяна верила преданьям  
Простонародной старины,  
И снам, и карточным гаданьям,  
И предсказаниям луны.**



■ И снится чудный сон  
Татьяне,  
Ей снится, будто бы она  
Идет по снеговой поляне,  
Печальной мглой  
окружена.

■ Но вдруг сугроб  
зашевелился,  
И кто ж из-под него  
явился?  
Большой, взъерошенный  
медведь;  
Татьяна ах! а он реветь,  
И лапу с острыми когтями  
Ей протянул..



- На протяжении XX столетия психологи пытались найти научное объяснение сновидений.
- Нередко во сне мы видим самые неожиданные, иногда забавные, порой страшные, а то и нелепые картинки и события.
- Проснувшись, мы удивляемся: “Приснится же такое!” А некоторые, припоминая виденное, усматривают в нём какой-то загадочный, может быть, пророческий смысл. И пытаются найти ему истолкование.



# СНЫ И СНОВИДЕНИЯ



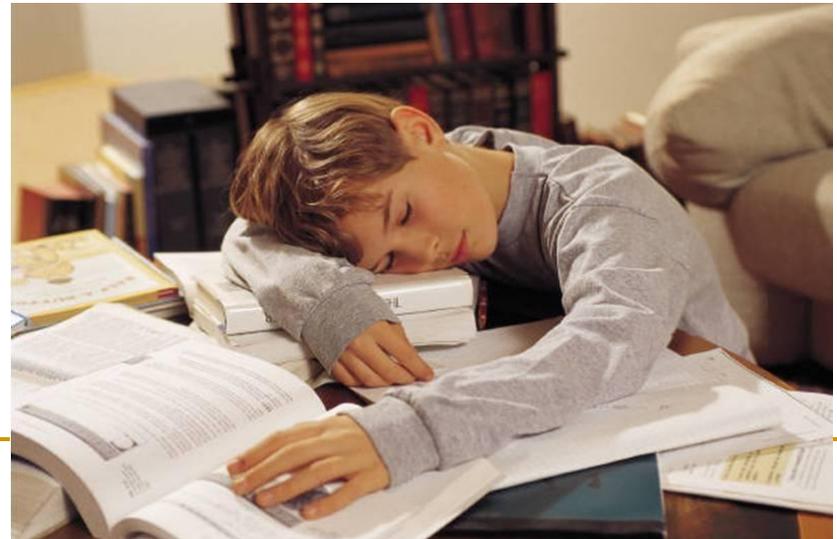
- Гадания и предсказания по снам были распространены в Египте и Индии, в античной Греции и Риме; особенно пышным цветом процветала вера в “вещие” сны в средние века.
- В прошлом веке многие тёмные люди пользовались толкователями снов – “сонниками”.
- Верили снам. Считали, что сны могут быть «вещими», они могут предсказать человеку что-то. Увидел во сне пожар – к скандалу, мясо - к болезни. В чем причина такого совпадения?

---

# СНЫ И СНОВИДЕНИЯ

- Передовые учёные давно уже высказывали мысли о том, что в сновидениях нет ничего загадочного, что они представляют собой **результат оживления во сне реально пережитого.**
-

- Сон - это показатель физического и психического состояния здоровья человека. Недосыпание, как и длительный сон, вредно организму. Взрослый человек в среднем должен спать 7-8 часов. Недосыпание и длительный сон делают человека вялым, ленивым.
- Сонливость - это результат переутомления, усталости, а бессонница - это признак различных болезней.



# Изменяется ли сон?

- Традиционно считается, что потребность во сне уменьшается с возрастом, и что люди старше 65 лет спят в среднем не более 5 с половиной часов. Однако исследования показывают, что потребность во сне остается постоянной.
- Продолжительность сна не связана ни с полом, ни с физической активностью, ни с диетой, ни с интеллектом. Это глубоко личная характеристика, связанная, возможно, с детскими привычками или психологией.

# Гигиена сна

- Чтобы сон мог наилучшим образом выполнить свою жизненно важную функцию, необходимы благоприятные условия.
- Старайтесь ложиться спать всегда в одно и то же время, не ешьте много на ночь. За час до сна прекратите всякие серьёзные умственные занятия и тяжёлую физическую работу, лучше прогуляйтесь, хоть немного.
- Всем, а особенно детям, спать нужно в как можно более спокойной обстановке. Спите обязательно в хорошо проветренной комнате, а ещё лучше при открытой форточке. Не закрывайте лицо одеялом или подушкой и вообще не укрывайтесь слишком тепло.
- Выполняя эти несложные советы, вы научитесь быстро засыпать, и сон ваш будет глубоким и полноценным.

# Заболелания сна

- Существует несколько расстройств сна. Одно из самых распространённых – *бессонница*.
- Обычная её причина нервное переутомление, длительная напряжённая умственная работа, иногда волнения, вызванные неприятностями, а порой и приятными переживаниями, шумные игры или чтение перед сном. Обильный ужин, большое количество жидкости, выпитой незадолго до сна, также могут вызвать бессонницу.
- Лучшее средство от бессонницы – правильный режим труда и отдыха, регулярное пребывание на свежем воздухе, достаточная физическая нагрузка. Иногда при бессоннице бывает полезно сделать тёплую ножную ванну на ночь. Если все эти меры не помогают, нужно обратиться за помощью к врачу.

# Заболелвания сна

- Хождения во сне – это сон, при котором части мозга, контролирующие мышцы, остаются в состоянии бодрствования. Хождения во сне вызываются вспышками возбуждения в отдельных участках спящего мозга, чаще всего в двигательных центрах. Бывает, что снохождение вызвано отравлением ядами глистов.
- Лунатика ни в коем случае не следует пугать, надо постараться осторожно уложить его в постель или очень спокойно, тихонько разбудить. Лунатизм поддаётся лечению.

# Заболевания сна

- Наиболее редкое расстройство сна – *летаргия*, или неестественно длительный сон (от нескольких дней до многих месяцев). Известны случаи, когда летаргический сон длился годы.
- И. П. Павлов наблюдал больного, который проспал 20 лет.
- Одна из причин летаргии – сильное переутомление нервной системы. Бывает, что длительный сон вызывается инфекционным процессом в мозге, например эпидемическим энцефалитом.

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



- Случаи летаргии послужили поводом для легенд о заколдованных “спящих красавицах” и страшных рассказов о людях, которых похоронили заживо, не сумев отличить их сон от смерти.
- 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



- В наше время такие случаи исключены, так как существуют надёжные способы разрешить подобное сомнение.