

WHEN I SLEEP-I AM DOING MY JOB!



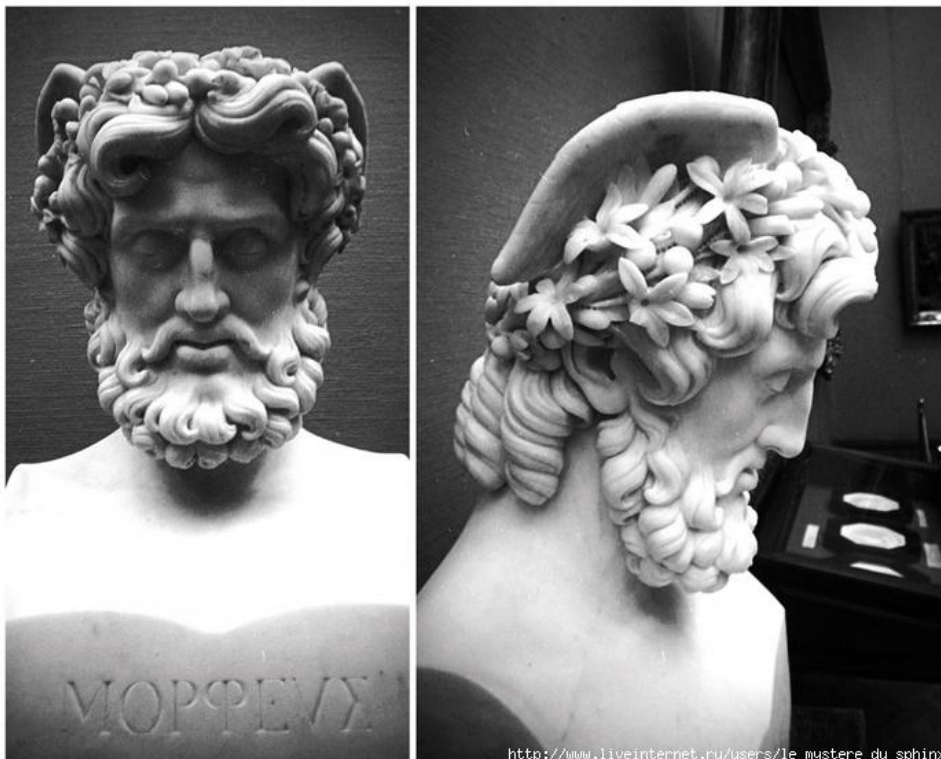
MORFEY

Задача № 3
Команда «Аргументы»
Бондаренко О.О.

Царство морфея

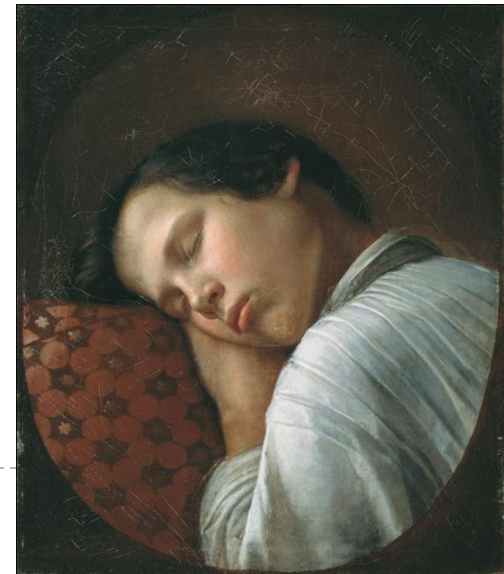
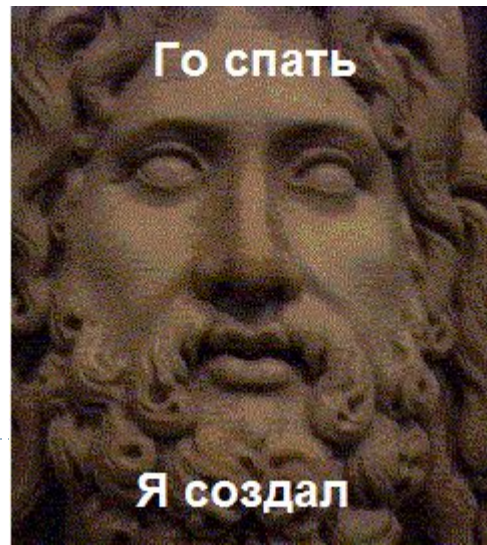
Цели

- Какими способами можно значительно сгладить последствия хронического недосыпания? При решении исходите из реальных возможностей студента-медика.



Сон

- **Сон** (лат. *somnus*) — естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир, присущий млекопитающим, птицам, рыбам и некоторым другим животным, в том числе насекомым (например, дрозофилам).



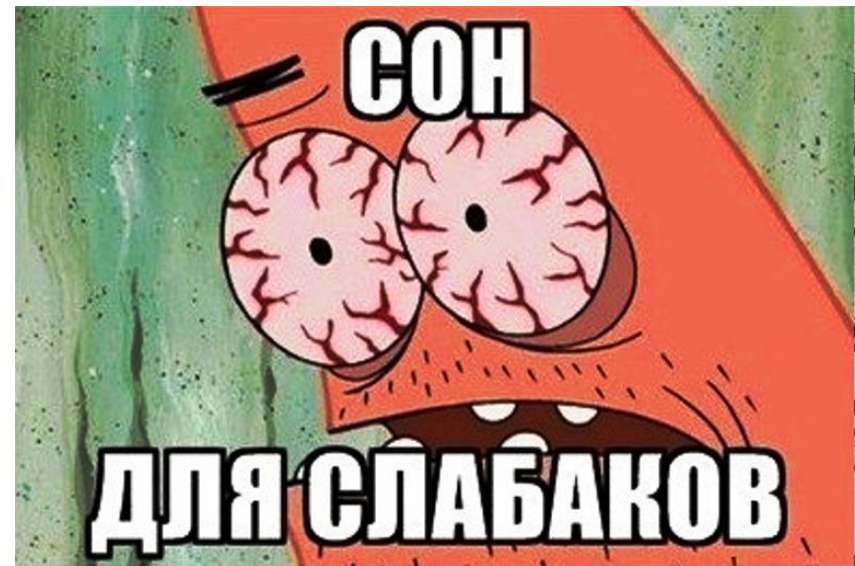
ЗАЧЕМ СПАТЬ,



ЕСЛИ МОЖНО НЕ СПАТЬ?

Последствия недосыпания (1,2)

- чрезмерная сонливость в течение дня
- уменьшение способности к концентрации внимания
- головокружение
- обморочное состояние
- общее замешательство
- головная боль
- раздражительность
- повышение артериального давления(3)
- высокий риск возникновения диабета(4)
- галлюцинации(5)



(1) Sleep deprivation — Better Health Channel

(2) Sleep Deprivation, Bryan F. Read

(3) The Human Brain - Sleep and Stress

(4) Harvard Heart Letter examines the costs of not getting enough sleep

(5) National Institute of Neurological Disorders and Stroke — Brain Basics: Understanding Sleep



Методы борьбы с недосыпанием

- ❑ во второй половине дня не употреблять стимулирующие напитки (кофе, чай, энергетики), а также алкоголь;
- ❑ ужин должен быть достаточно легким и заканчиваться не менее чем за 3 часа до сна;
- ❑ если у вас сидячая работа, малоподвижный образ жизни, старайтесь в течение дня, но не перед сном, максимально увеличить свою физическую активность;



Методы борьбы с недосыпанием

- часа за два до сна прекратить любую деятельность, приводящую к возбуждению, физическому или психологическому
- незадолго до сна очень полезно неторопливо прогуляться на свежем воздухе
- спать надо в хорошо проветриваемом помещении, на удобной постели, в подходящей для вас позе.



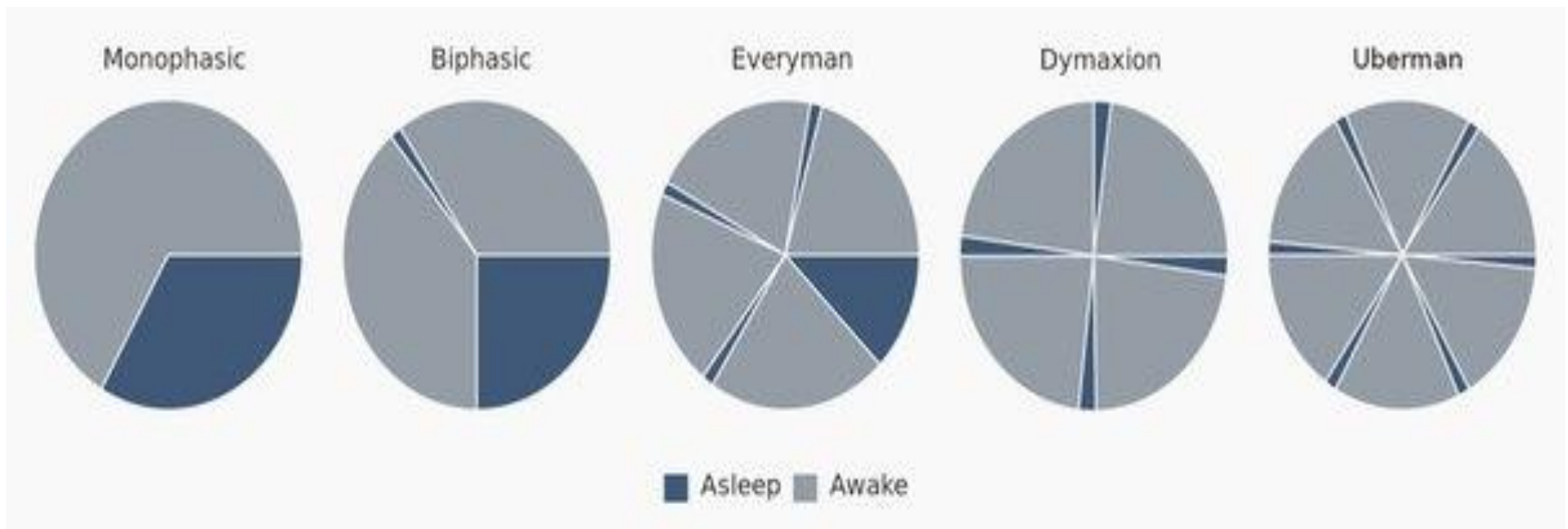
Полифазный сон

- **Полифазный сон** — паттерн сна, при котором время сна, в отличие от однофазного или бифазного сна, разбивается на несколько периодов в течение суток. Термин был впервые использован в начале 20-го века психологом С. Шиманским, который отметил ежедневные колебания в характере деятельности.



Методики полифазного сна

- Существует пять основных режимов сна:
- «Dymaxion» режим — 4 раза по 30 минут через каждые 6 часов;
- «Uberman» режим — 6 раз по 20 минут через каждые 4 часа;
- «**Everyman**» режим (режим обычного человека) — 1 раз ночью 1,5—3 часа и затем 3 раза по 20 минут в течение дня;
- «**Biphasic**» Бифазного режим — 1 раз ночью 5-7 часов и затем 1 раз 20 минут в течение дня;
- «**Monophasic**» Однофазный режим — 1 раз ночью 7-10 часов.



Анализ

Недостатки

- ❑ Научных подтверждений нет для радикальных программ «Dymaxion», «Uberman» и «Everyman»
- ❑ Подобные программы значительно выбивают индивида из социального ритма жизни
- ❑ При неправильном выборе программы есть вероятность усугубления имеющегося состояния недосыпания
- ❑ Возможны проблемы со здоровьем на фоне не решенной проблемы сна

Достоинства

- ❑ Возможность использования лояльной программы бифазного сна
- ❑ Улучшение самочувствия за счет 20 минутного сна на больших перерывах
- ❑ Использование радикальных программ сулит значительную прибавку в свободном времени



Дыхательные техники

▣ Дыхательное упражнение для улучшения сна:

- ▣ Выдохните через рот.
- ▣ Закройте рот и вдохните через нос на 4 счета.
- ▣ Задержите дыхание на 7 счетов.
- ▣ Выдохните на 8 счетов.
- ▣ Повторите последовательность 3 раза.
- ▣ Упражнение рекомендовано доктором Эндрю Вейлом, профессором медицины университета Аризона.



СВЯЗЬ ДУХОВНОСТИ И СНА

- Также хорошо помогает медитация успокоения на ночь, или молитва к Богу с прямой просьбой своими словами о даровании сна.

Когда человек регулярно занимается духовными практиками, проблема со сном постепенно решается сама собой.

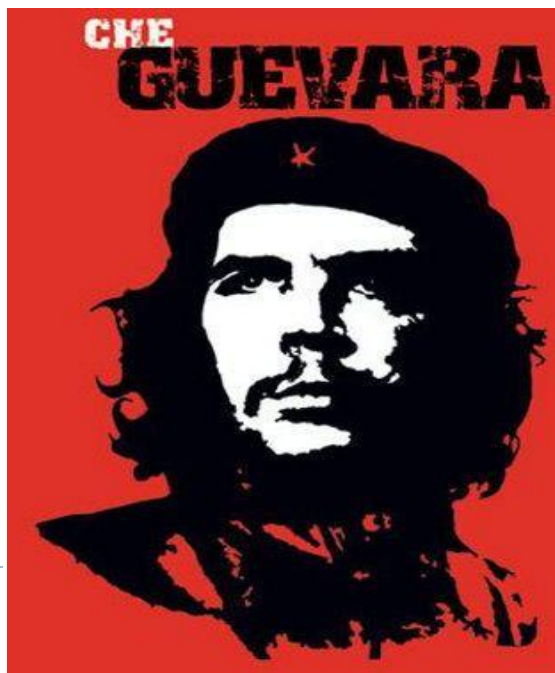


Из собственного опыта

- Наибольшую тяжесть в обучении испытывают студенты первых 3х курсов медицинских ВУЗов
- Проблема недосыпания зачастую связана с неумением организации собственного распорядка дня
- Наибольшую «помеху» при изучении материала по приходу домой представляют социальные сети и различные видео ресурсы сети интернет (YouTube , Coub , Vimeo , Facebook , Instagram , VK)



-
- ❑ Но бывают случаи , когда действительно тяжело справиться с полученными учебными заданиями
 - ❑ В этом случае поможет лишь перестройка расписания и практических занятий , что является маловероятным в обозримом будущем и под силу студентам в результате долгих , упорных и целенаправленных совместных действий , и переговоров с управлением ВУЗа.



Выводы

- Исходя из проанализированной информации можно сделать вывод , что в большинстве случаев достаточно лишь утвердить для себя распорядок дня.
- Для борьбы с недосыпанием помогут довольно простые методы направленные на увеличение двигательной активности
- Единственное ,что можно сказать : «Сон студентов в руках самих студентов».





За внимание благодарю Вас