

Здоровый сон

Рассматриваемые вопросы:

- Каким должен быть здоровый сон?
- Сколько нужно спать человеку для поддержания здоровья?
- Важно ли ложиться спать и вставать в одно и то же время?



Понятие сна

Сон — это особое состояние сознания, а также естественный физиологический процесс, характеризующийся пониженной реакцией на окружающий мир и специфичной мозговой деятельностью.



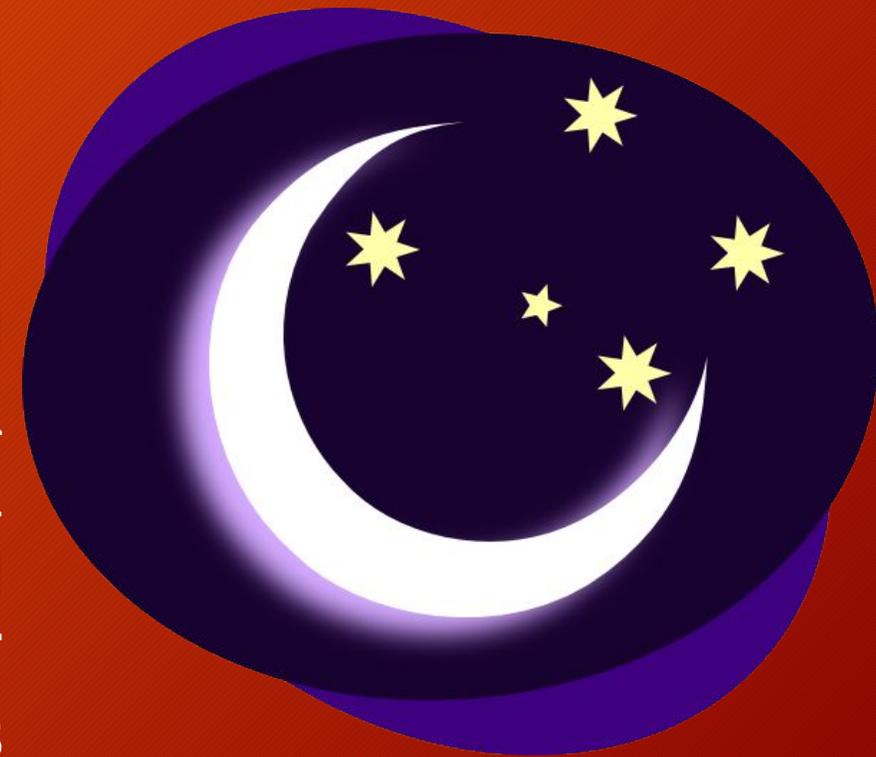
Функции сна

- Органы и мускулатура получают «передышку»
- Организм восполняет энергетические ресурсы
- Происходит запоминание, формирование долгосрочной памяти, закрепление новых навыков.
- Осуществляется «сканирование» организма – анализ состояния органов, а также устранение выявленных неполадок.



Функции сна

- Во сне под руководством головного мозга в организме происходит «уборка», активно идут процессы связывания и нейтрализации токсинов. Головной мозг и сам себя очищает. В 2012 году зарубежными учеными была открыта глимфатическая система - система микроканалцев в мозге, которая открывается во время сна и отвечает за выведение токсинов из центральной нервной системы.



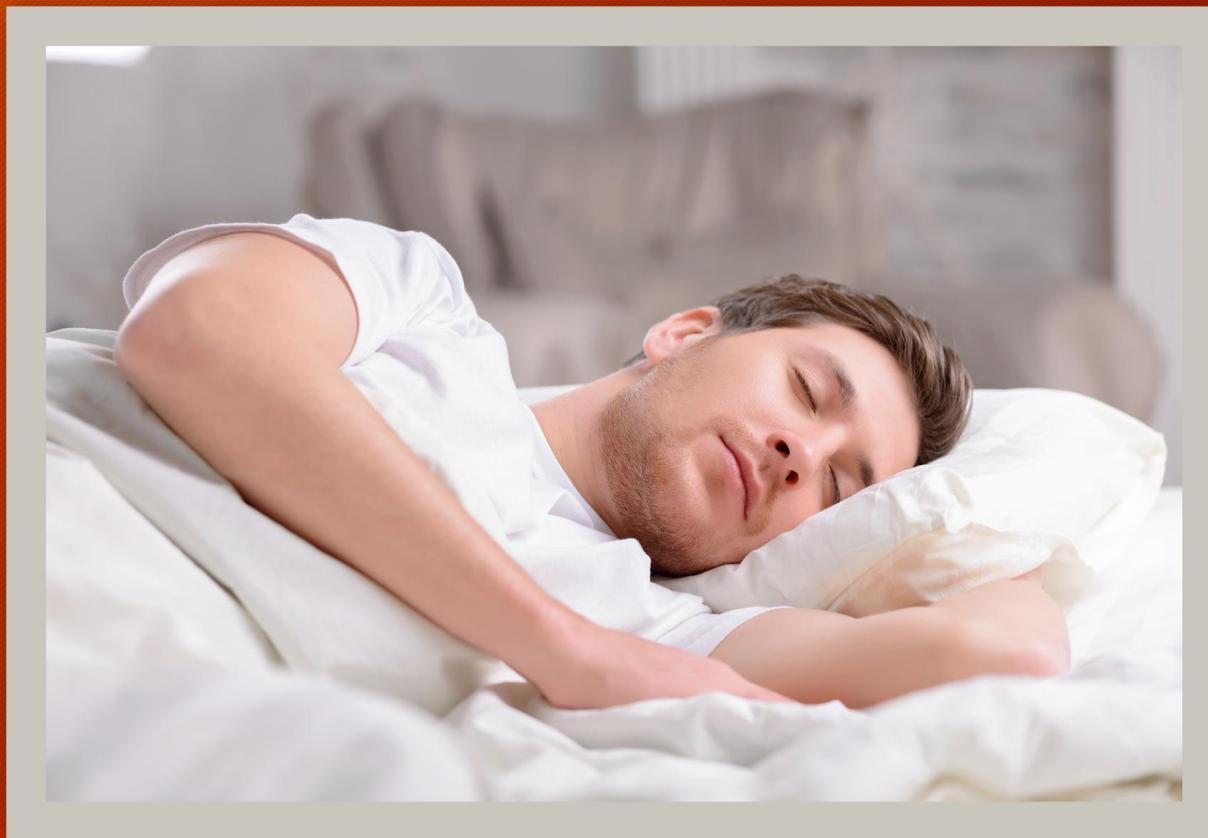
Функции сна

- Улучшается состояние иммунитета, так как именно во сне происходит наиболее активное образование иммунокомпетентных клеток.



Фазы сна

- Обычная продолжительность ночного сна составляет 7-8 часов. Этот период состоит из нескольких (4-5) одинаковых «кусочков», которые называются циклами. Каждый цикл включает определенную последовательность фаз и стадий.



Медленный сон

- После того как человек засыпает, он погружается в фазу медленного сна. «Медленным» такой сон назван потому, что на его протяжении глаза человека под закрытыми веками совершают медленные плавающие движения.



I стадия медленного сна

- I стадия медленного сна (иногда ее также называют дремотой) наступает сразу после засыпания. Это самый поверхностный сон, который легко потревожить; если разбудить человека во время стадии сна, он зачастую отрицает, что успел уснуть. По времени стадия длится не более 5% от продолжительности всего сна.



II стадия медленного сна

- II стадия медленного сна, во время нее на энцефалограмме спящего появляются специфические феномены – «сонные веретена» и «K-комплексы». В одном недавнем исследовании была определена их связь с состоянием памяти, хотя окончательно их функция еще не ясна. Во II стадии сон постепенно углубляется, хотя это – все еще поверхностный сон. Его длительность достигает до 60% от всего времени сна.



Дельта-сон

- Ранее в медленном сне выделяли еще две глубоких стадии - III и IV. Однако не так давно Американская Академия Медицины сна объединила их в одну - дельта-сон, или медленный глубокий сон. Он наступает после II фазы. В это время у человека максимально снижаются температура тела и частота сердцебиений, падает тонус мышц, выделяются многие важные гормоны. Это самый глубокий сон, разбудить человека в этот период сложнее всего. На протяжении дельта-сна у спящего возникают первые сновидения, эта стадия - самая уязвимая для различных нарушений.

Быстрый сон

- После дельта-сна наступает быстрый сон (REM-сон, стадия сна с быстрыми движениями глаз). Момент перехода можно определить, посмотрев на спящего со стороны. Во время быстрого сна возникают быстрые движения глаз. Состояние мозга спящего в это время напоминает таковое при бодрствовании, учащается дыхание и сердцебиение. В быстром сне человек видит наибольшее количество сновидений, и если разбудить его в эту фазу, он их очень хорошо помнит. Однако в целом пробуждение при быстром сне почти так же затруднено, как и при глубоких стадиях медленного сна.

Значение сна

Сон — это залог здоровья. Во время сна вырабатывается ряд важных гормонов, идёт регенерация тканей, восполняются силы. Даже некоторые области мозга активнее, чем в период бодрствования.



Гигиена здорового сна

1. Необходим режим
2. Продолжительность сна
3. Не лежите в кровати после того, как проснулись
4. Избегайте возбуждающей обстановки за 1 час до сна
5. Перед сном проводите расслабляющие процедуры



Гигиена здорового сна

1. Старайтесь не спать днём
 2. Создайте расслабляющую обстановку в спальне
 3. Хороший сон свидетельствует о хорошо проведенном дне
 4. Избегайте употребления пищи перед сном
 5. Курение, употребление кофе, алкоголя ближе к времени засыпания препятствует здоровому сну
- 

Понятие недосыпа

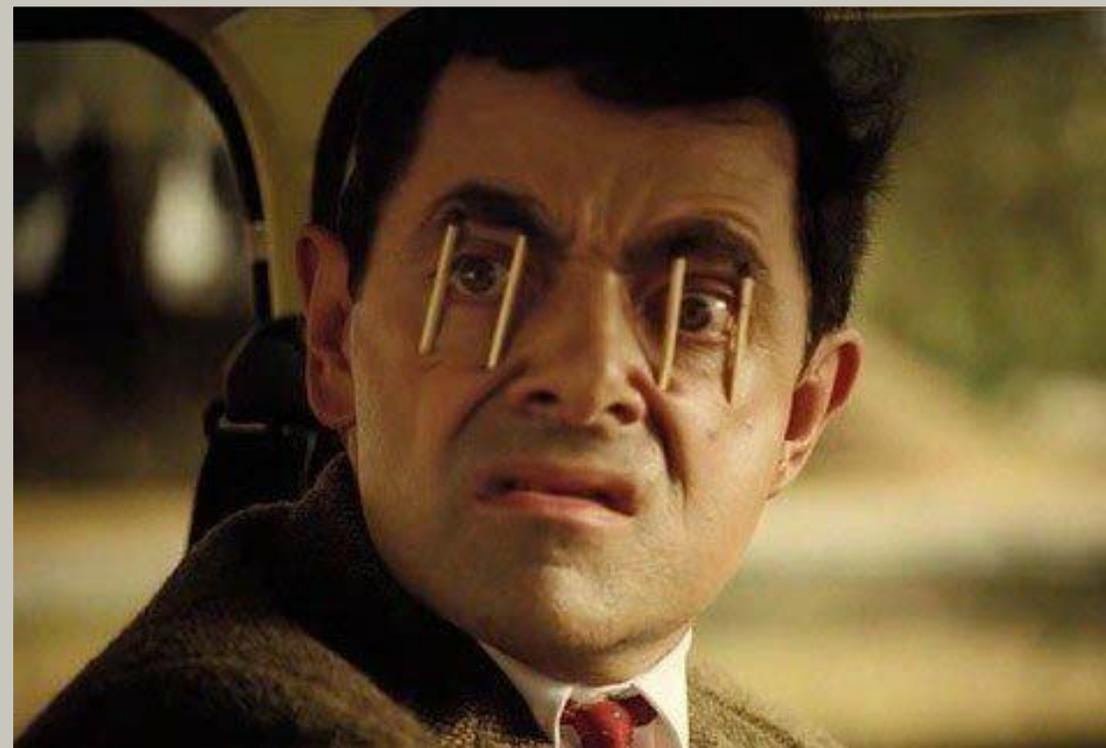
- Недосып - расстройство сна, которое характеризуется недостаточной продолжительностью или неудовлетворительным качеством сна либо сочетанием этих явлений на протяжении значительного периода времени. При этом абсолютная продолжительность (количество часов) сна не имеет решающего значения, так как у разных людей нормальная, достаточная длительность сна может сильно отличаться.

Последствия недосыпа:

- Снижение иммунитета
 - Снижение работоспособности, концентрации внимания, памяти
 - Сердечно-сосудистые заболевания
 - Головные боли
 - Ожирение
 - Повышается уровень гормона стресса - кортизола
 - Может развиваться депрессия, бессонница
- 

Нарушения, связанные со сном:

- Инсомния (бессонница)
- Гиперсомния
- Парасомния
- Ситуативная инсомния
- Пресомнические нарушения
- Интрасомния
- Постсомнические расстройства
- Апноэ во сне
- Бруксизм



Длительный сон

Чрезмерным считается сон длительностью в 10-15 часов в сутки.

Для человека вредны как недосып, так и излишне длительный сон.



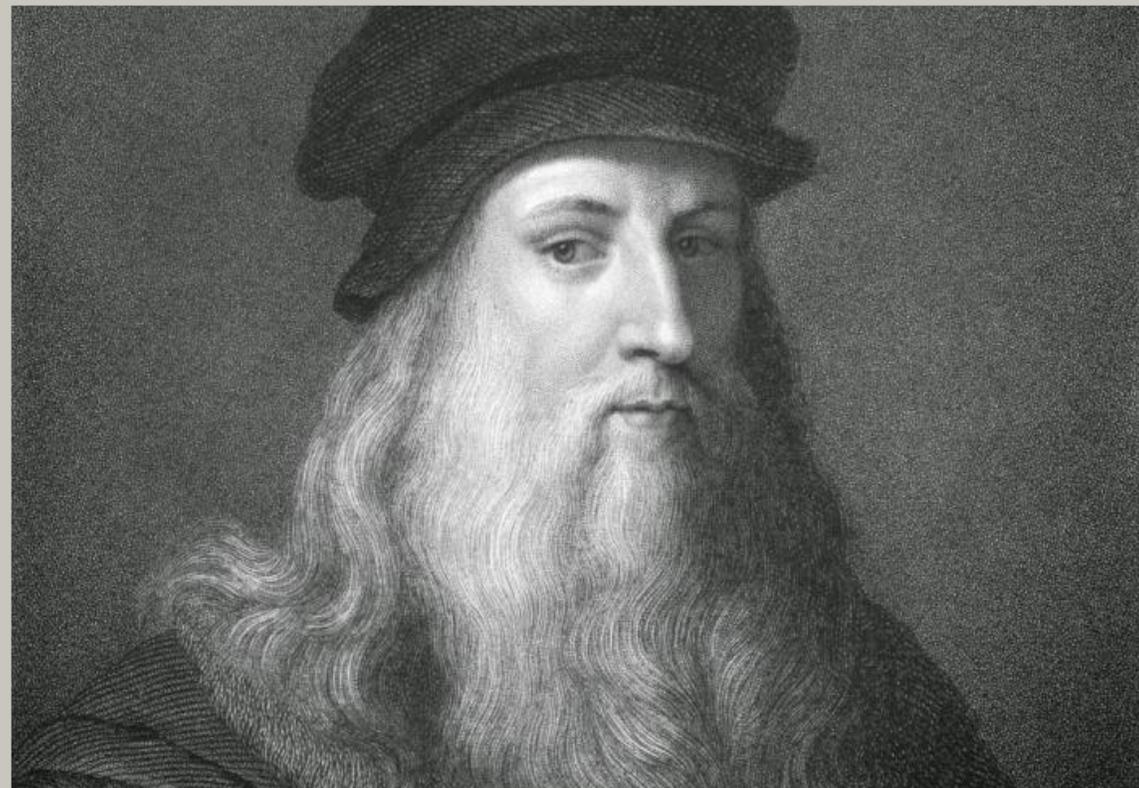
Следствия длительного сна:

- Учащение приступов мигрени
- Застой крови в сосудах
- Повышение артериального давления
- Отеки
- Снижение работоспособности
- Переутомление



Интересные факты

Леонардо да Винчи отдыхал всего по 20 минут, но происходило это каждые четыре часа. Да Винчи предпочитал следовать экстремальной формуле многофазного сна (режим «Уберман»), который включал в себя 20-минутный отдых через каждые 240 минут.



Интересные факты

Чарльз Диккенс спал исключительно лицом на север, чтобы сделать свое творчество еще более совершенным. У писателя всегда при себе был навигационный компас



Интересные факты

Иоганн Вольфганг фон Гёте
(1749-1832 гг.)

Выдающийся немецкий мыслитель, подаривший миру бессмертного «Фауста», любил поспать.

«Жизнь - прекраснейшая из выдумок природы» - говорил Гёте, поэтому старался наслаждаться этой «выдумкой» на все сто. Современники вспоминали, что Гёте мог проспать сутки напролёт.



Интересные факты

Наполеон

Бонапарт

Император спал от двух до четырёх часов ночью и два часа утром. Он говорил: «Четыре часа спит мужчина, пять — женщина, а шесть — идиот».



Интересные факты

Сон необходим человеку каждый день, но обычно люди беспокоятся только о количестве сна, а не о его качестве. Крайне важно организовать себе здоровый сон, который обеспечит продуктивность и бодрость на весь день.



