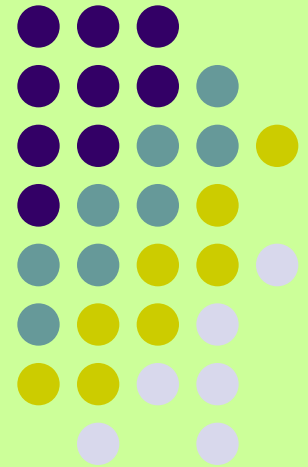


Я НЕ ЗНАЮ, КАК ОФОРМИТЬ ТИТУЛЬНЫЙ

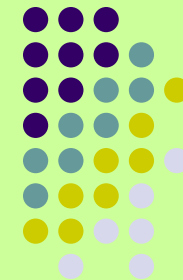
СЛАЙД



О чём будем говорить?

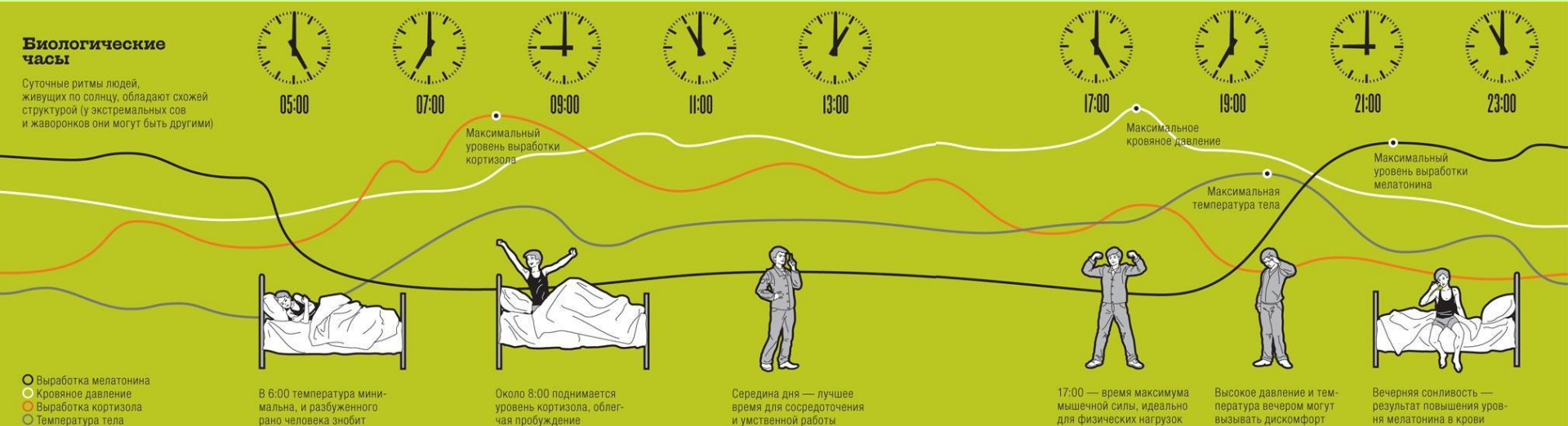


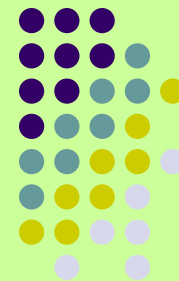
- Физиология здорового сна
- Влияние недостатка сна на ЦНС
- Влияние недостатка сна на иммунную систему
- Влияние недостатка сна на метаболизм
- Другие последствия недостатка сна
- Правила здорового сна



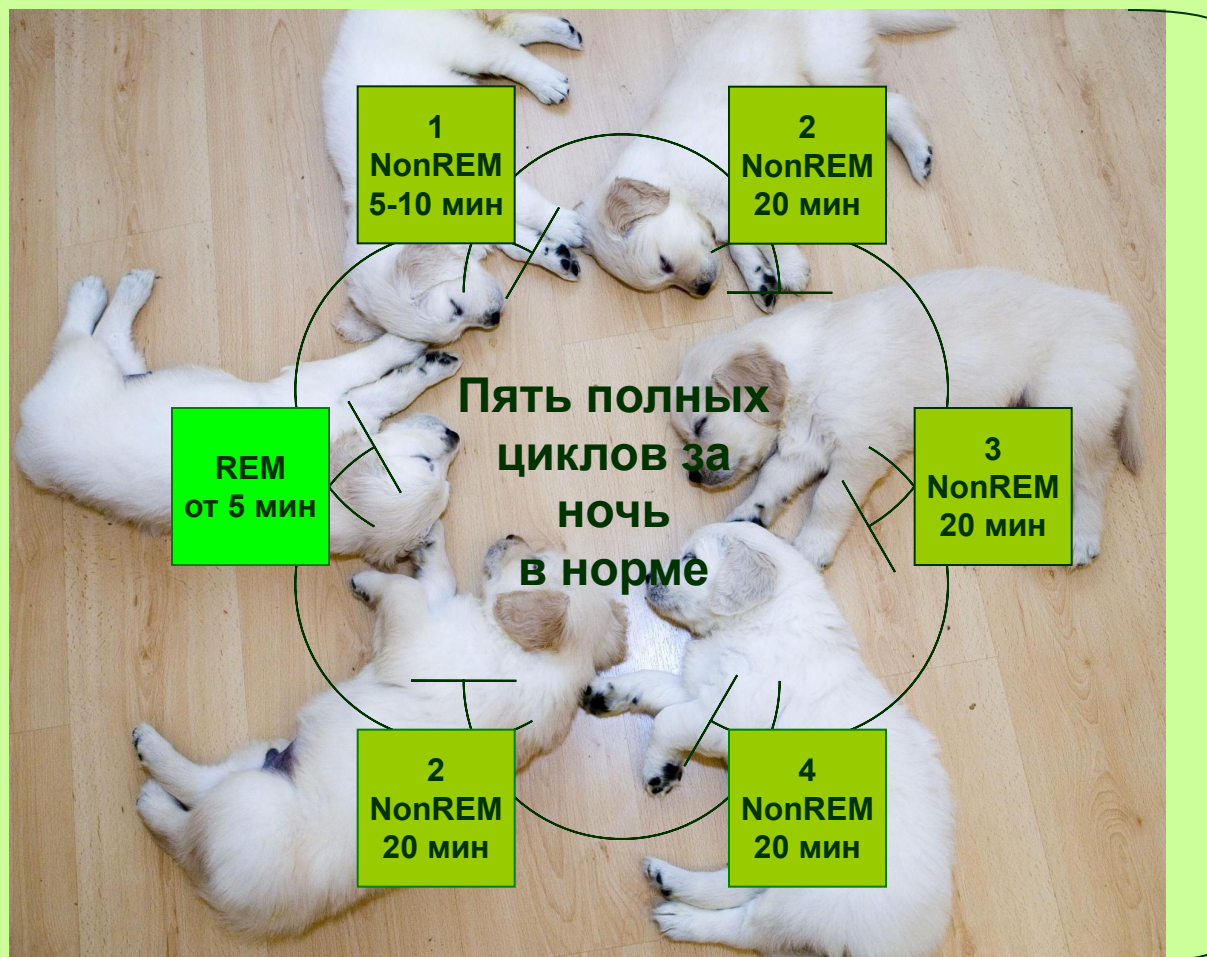
Циркадный ритм

- Сон, как и большинство процессов в организме, происходит циклически
- Циркадный суточный цикл обычно настроен на длину светового дня





Структура сна



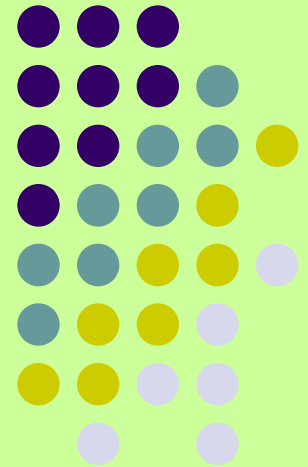
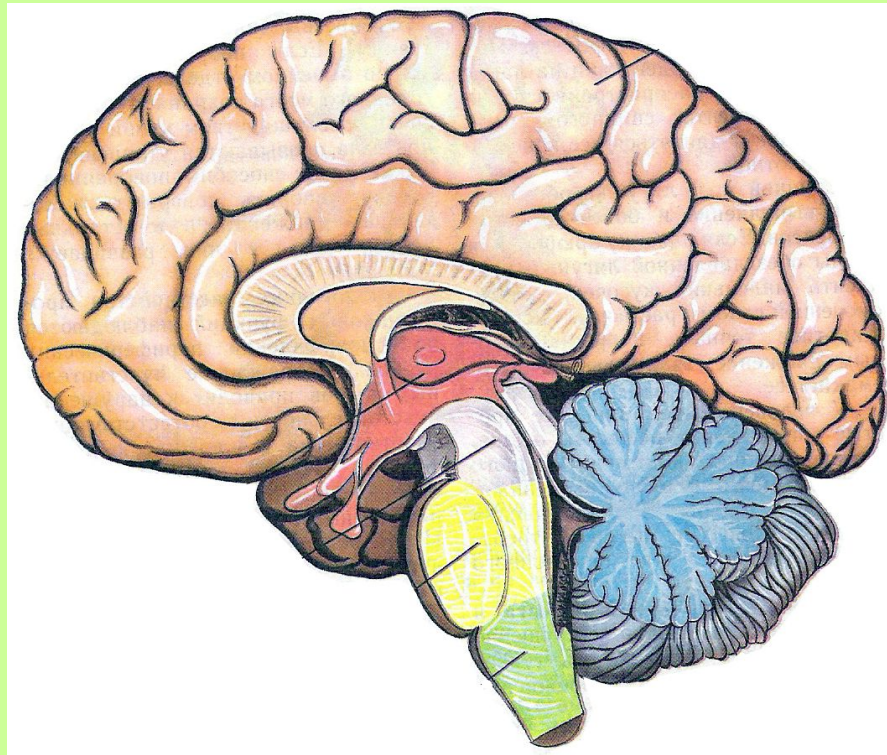
ПОЛНЫЙ ЦИКЛ

Что происходит?

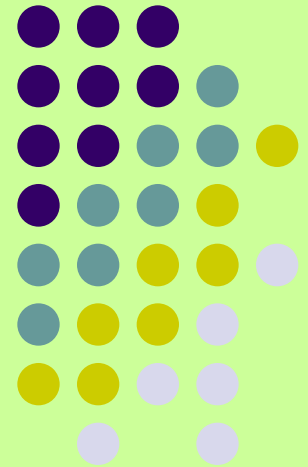


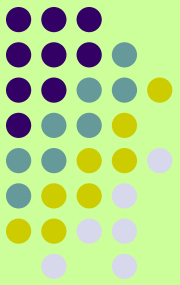
- Медленный сон связан, в основном, с восстановлением энергетических затрат
- Быстрый сон - обеспечивает функции психологической защиты, переработку информации, её обмен между сознанием и подсознанием
- Во время сна не только в мозгу, но и во всем организме протекает множество процессов
- Во сне повышается уровень анаболических процессов и снижается катаболизм

Депривация сна и ЦНС


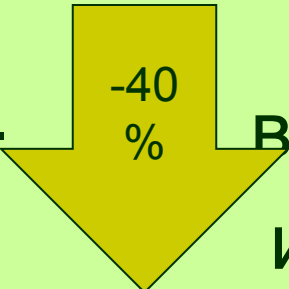


Память

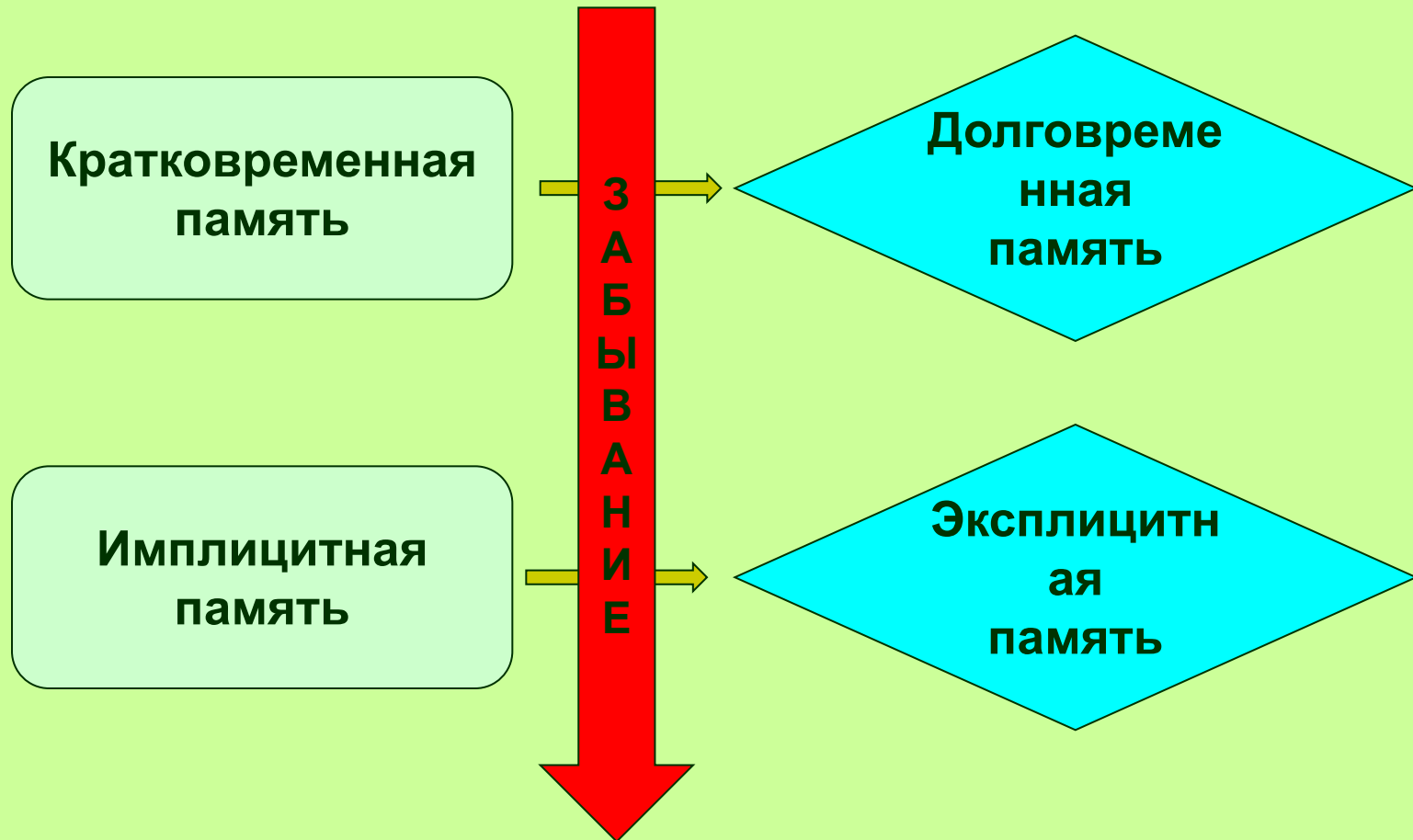




Память

- Сон – необходимая подготовка к обучению
- Лишение REM-сна -  запоминания
- 36 часов без сна -  временной памяти и памяти на слова

Консолидация памяти



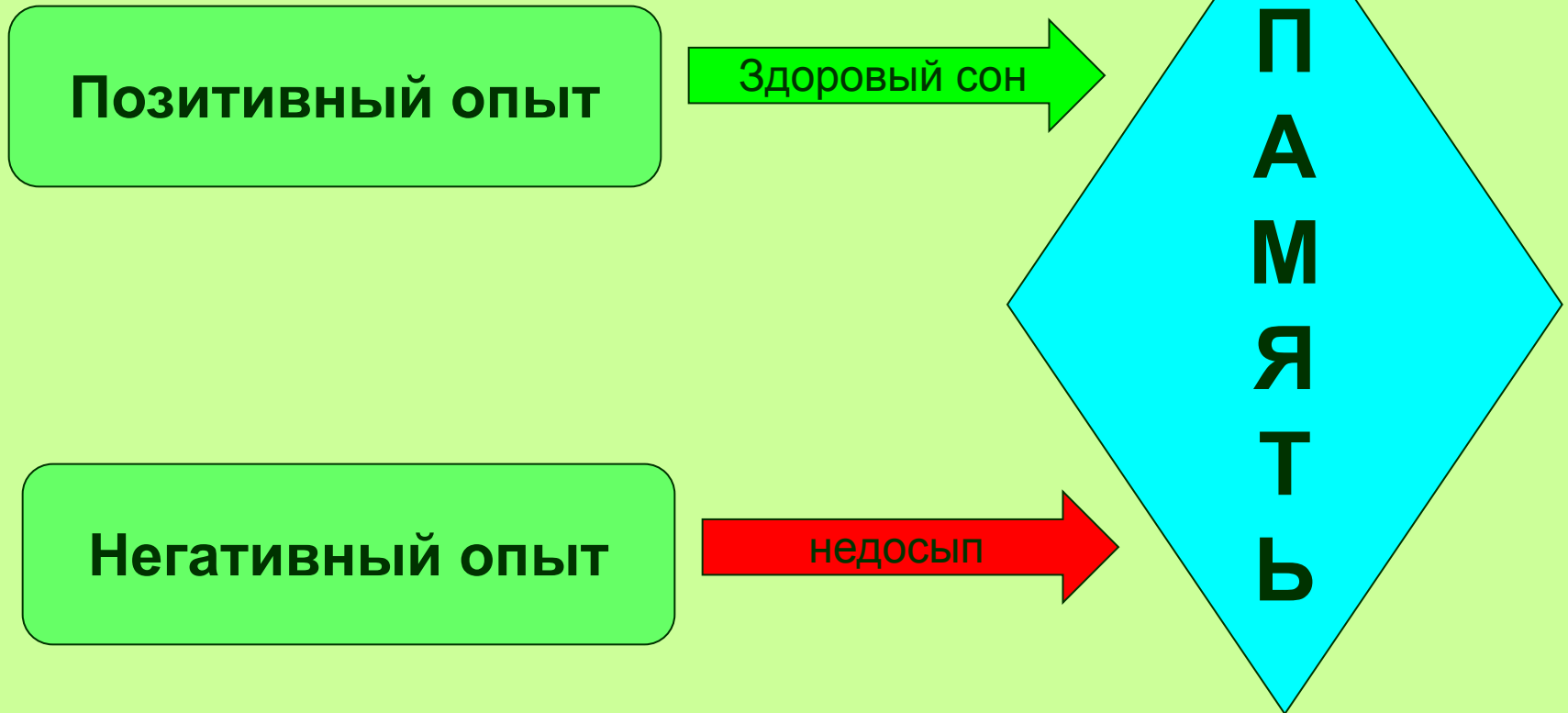
Показано, что старшеклассники, которые регулярно получают отметки ниже средних, спят, в среднем, на полчаса в сутки меньше, чем те, которые обычно получают высокие оценки.

обычно получают высокие оценки.

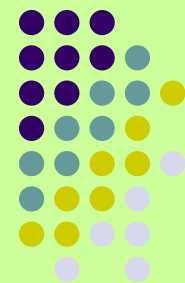


Значительный эффект сна на процессы памяти наблюдается не только после 8-часового сна, но и после короткой дремоты и даже ультракороткого интервала сна.

Депрессия



Депривация сна нарушает взаимодействие между структурами мозга

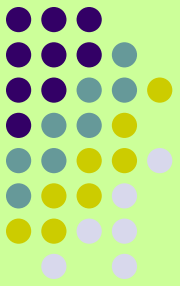


Экстремальные ситуации

- При полной депривации мозг... всё равно спит. Медленные волны наблюдаются поочередно в разных зонах коры.

ВНИМАНИЕ
РЕАКЦИЯ
КОНЦЕНТРАЦИЯ
МЫШЛЕНИЕ
ПАМЯТЬ
СОЗНАНИЕ
ЭФФЕКТИВНОСТЬ
МОТИВАЦИЯ

Дети при недостатке сна

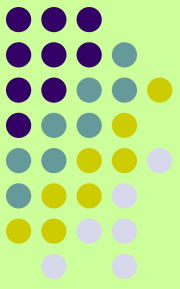


«Ускоряются»:

- Капризность
- Раздражительность
- Гиперактивность

- Плохая концентрация
- Проблемы с самоконтролем





Взрослые при недостатке сна

- Зевают
- Засыпают без активной деятельности
- «Туман в голове»
- Инерция сна
- Microsleeps



Сон vs Алкоголь



17-19 часов без сна

=

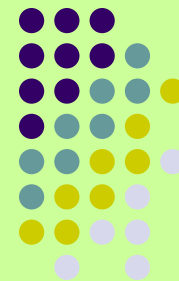
0,05% алкоголя в крови

28 часов без сна

=

0,1% алкоголя в крови





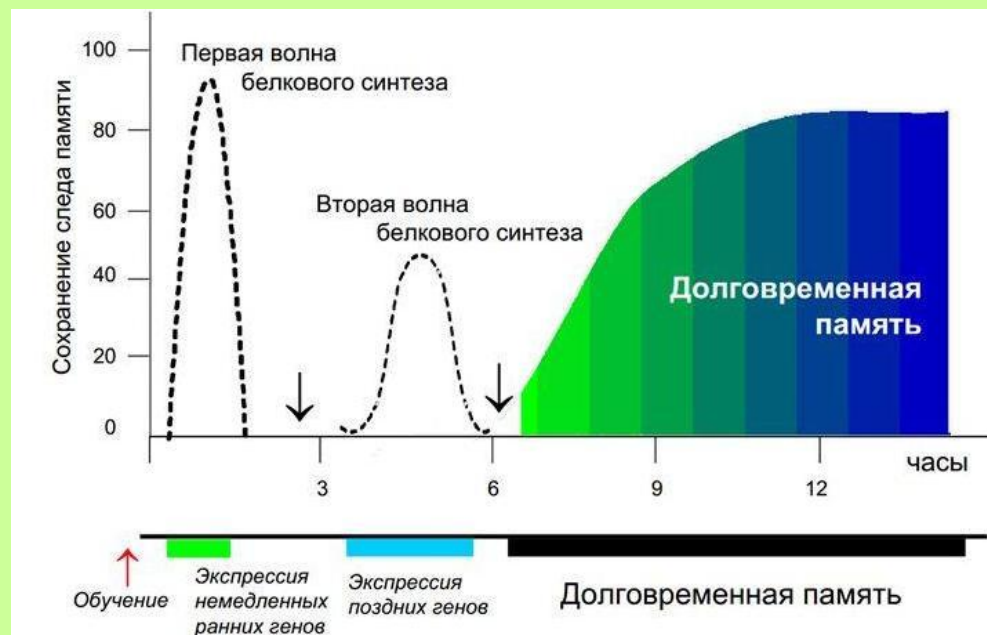
Деменция

Недостаток сна

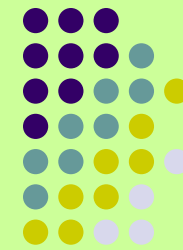
Усиление образования ViP

Стресс ЭПС

Подавляется синтез белка



Деменция



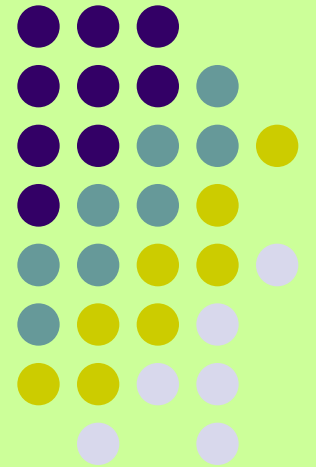
СОН

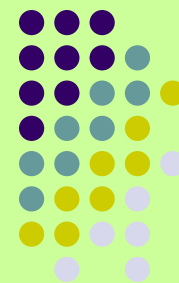
АНТИОКСИДАНТНЫЕ СИСТЕМЫ

ДЕПРИВАЦИЯ

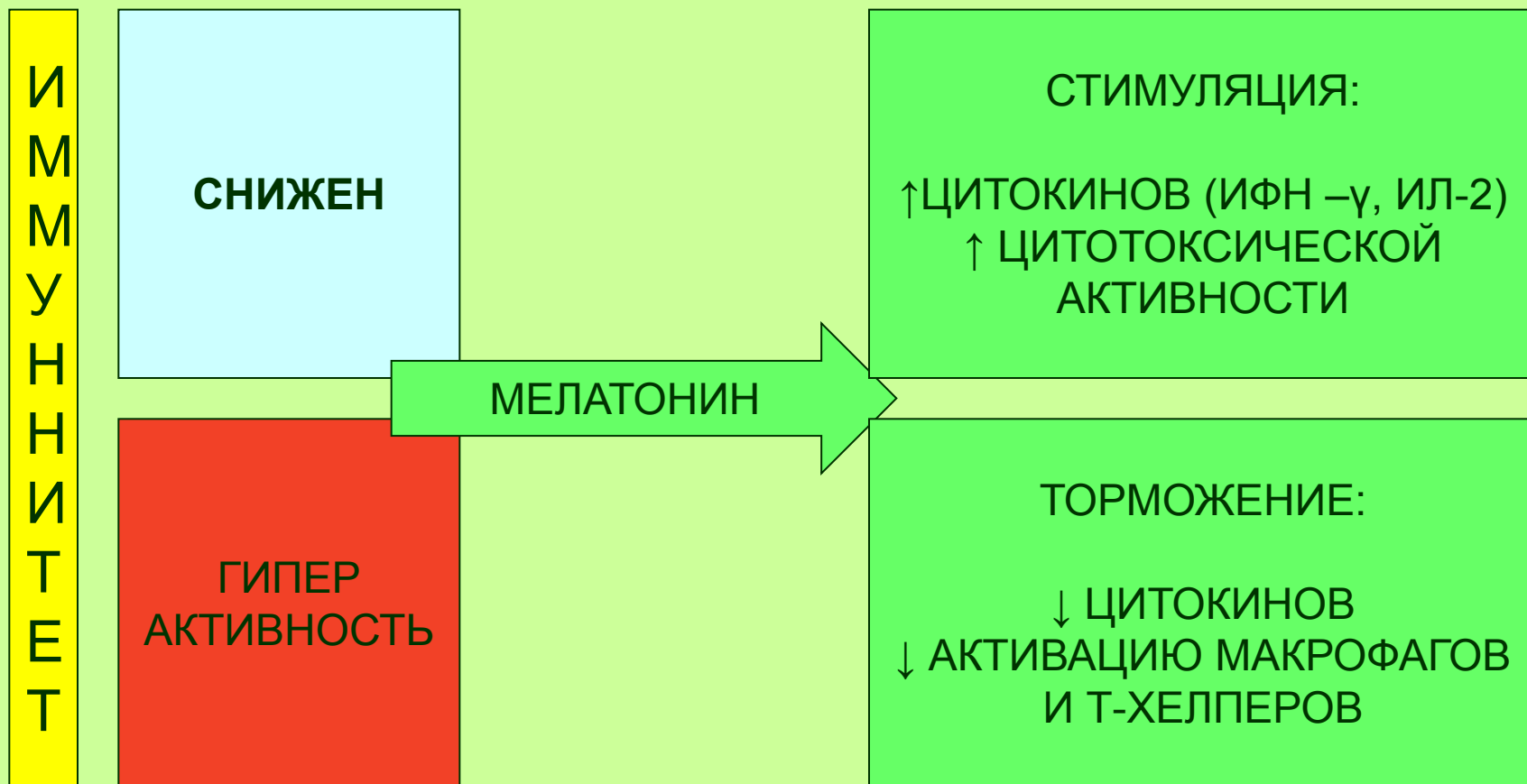
АФК

Иммунная система

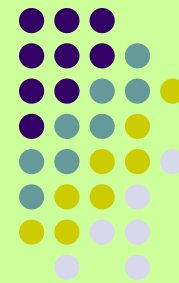




Мелатонин и иммунная система



Почему нельзя переносить болезнь «на ногах»?



ИНТЕНСИВНАЯ
ИНФЕКЦИЯ

ЦИТОКИНЫ

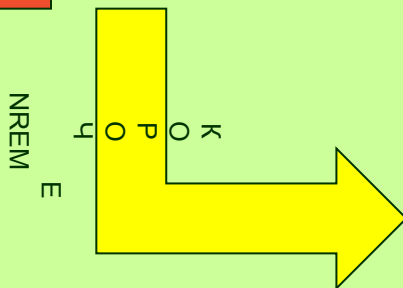
УДЛИНЕНИЕ
NREM-СНА

ТЯЖЕЛЫЕ
ИНФЕКЦИИ

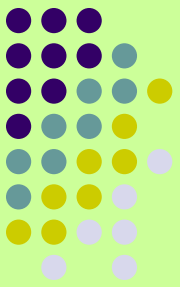
ДОЛЬШЕ
NREM

УВЕЛИЧЕНИЕ
ВЫЖИВАЕМОСТИ
(ЛИХОРАДКА)

СНИЖЕНИЕ
ВЫЖИВАЕМОСТИ
(ОСЛОЖНЕНИЯ)



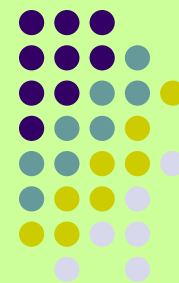
Противоопухолевый иммунитет и сон



В эмбриогенезе мелатонин регулирует
клеточное обновление

Во взрослом организме может подавлять
клеточную пролиферацию (по силе =
колхицину):

У женщин, работающих в ночные смены
отмечается повышенный риск развития рака
молочной железы, тогда как у женщин
первично
слепых этот риск в 2 раза меньше



Метаболизм

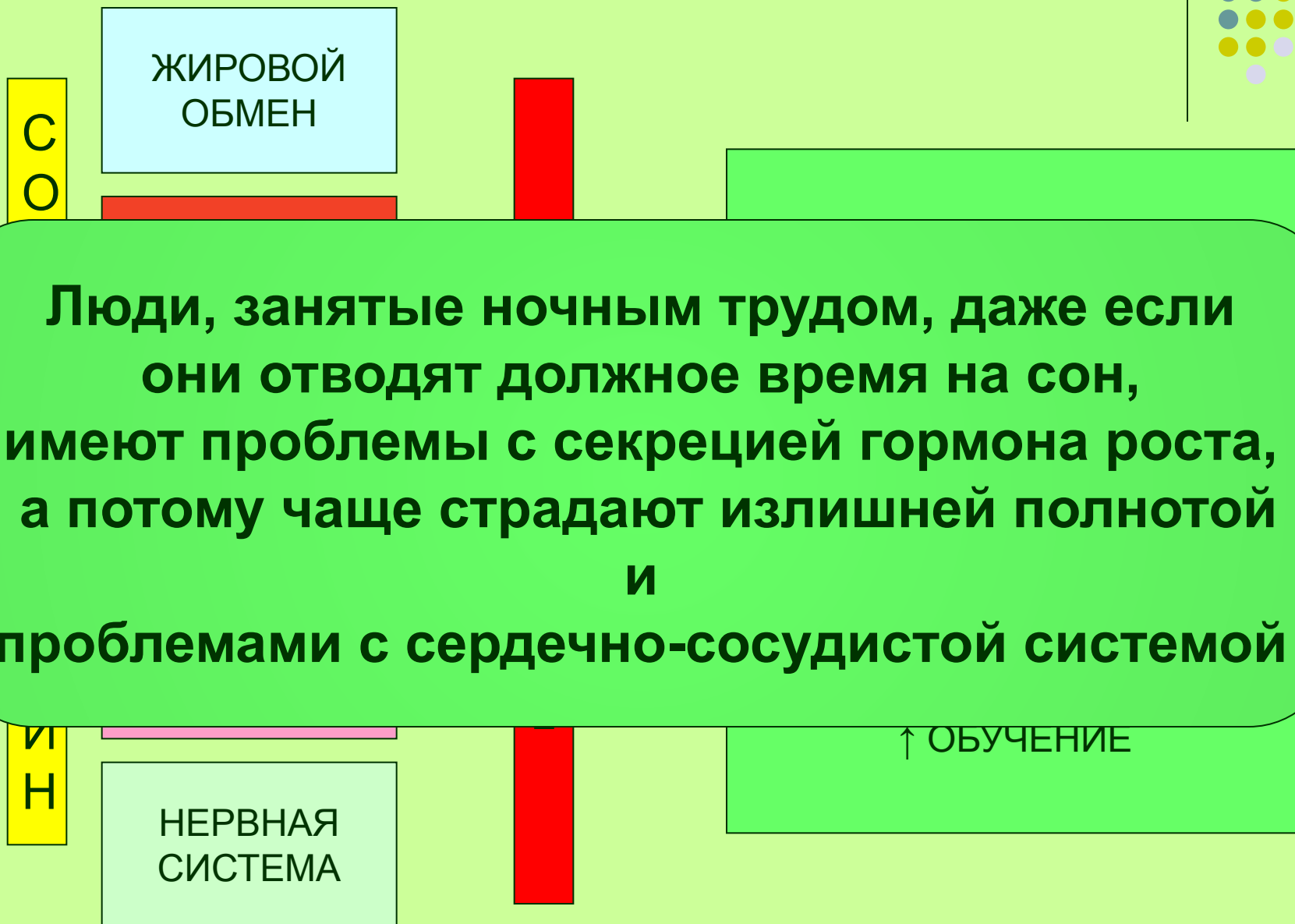
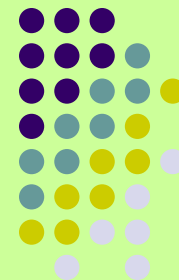
ЖИРОВОЙ

Люди, проводящие ежедневно меньше 6 и 5 ч во сне, в 1,7 и 2,5 раз более подвержены диабету, чем спящие 7 часов в день.

Сон 5 часов в сутки и меньше увеличивает риск гипертонии, инсультов и инфарктов почти в 2 раза

СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ

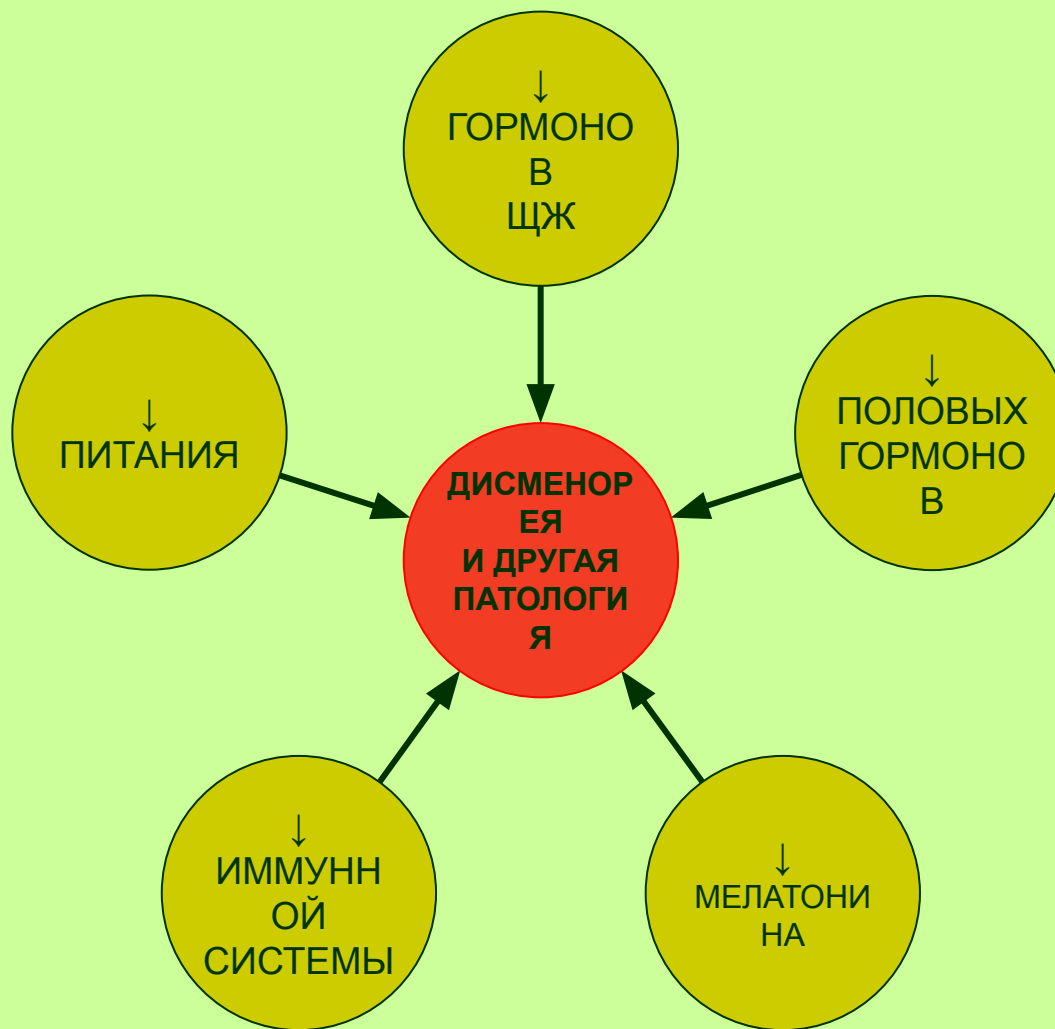
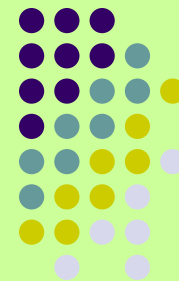
Метаболизм



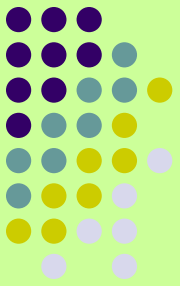
Люди, занятые ночным трудом, даже если они отводят должное время на сон, имеют проблемы с секрецией гормона роста, а потому чаще страдают излишней полнотой и проблемами с сердечно-сосудистой системой

↑ ОБУЧЕНИЕ

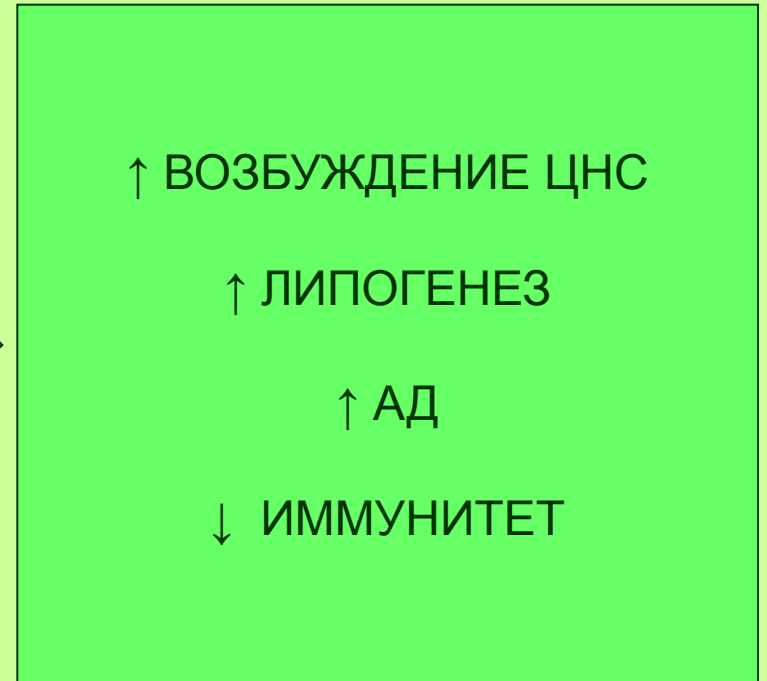
Женская половая система

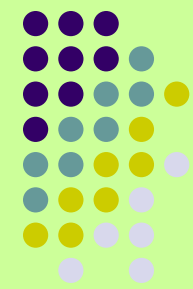


Метаболизм

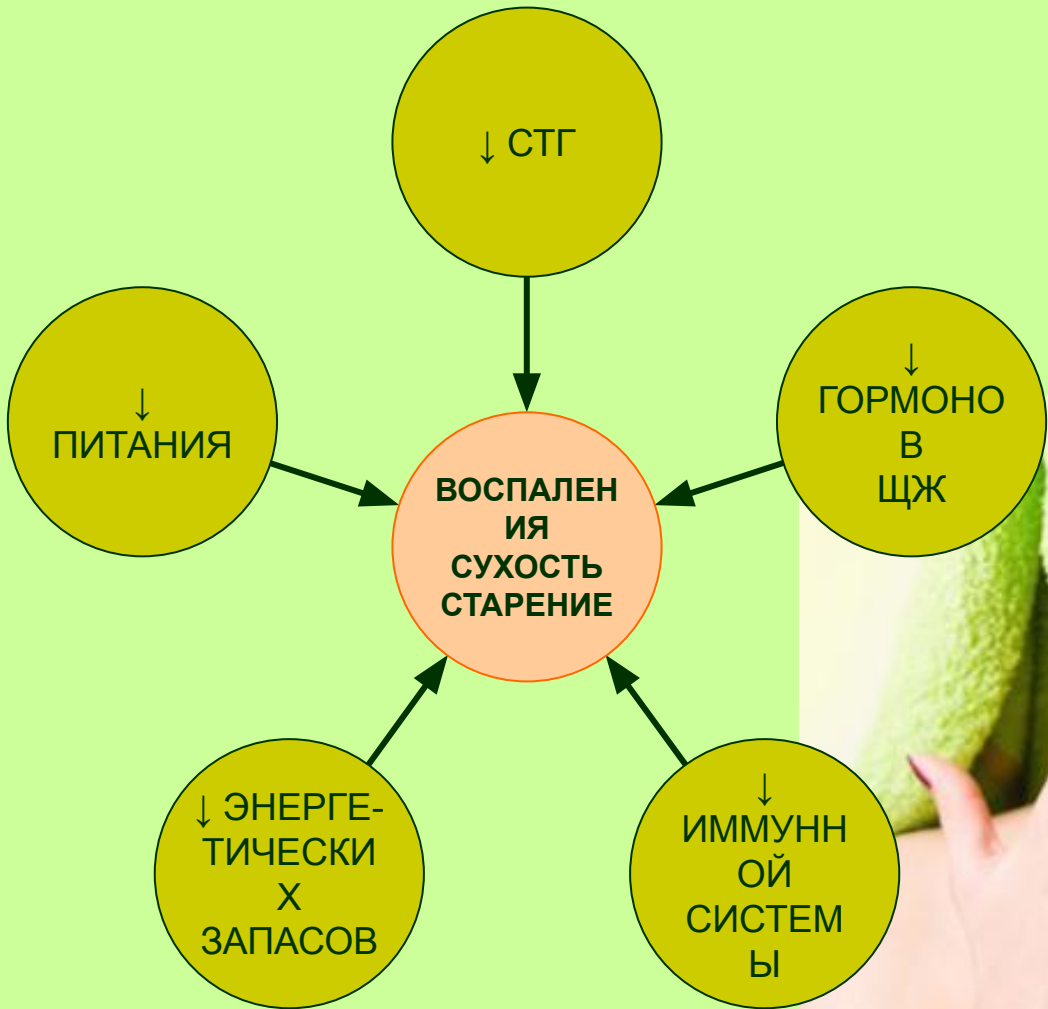


КОРТИЗОЛ



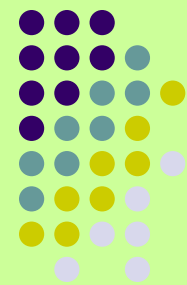


Состояние кожи



Состояние волос и ногтей





ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

СОБЛЮДАТЬ «ПРАВИЛА ХОРОШЕГО СНА» !



Идеальная спальня



Темно

Тихо

Свежо

**Ничего
лишнего**

Правильные действия

Режим
дня

Кофе -
утром

Ранний
ужин

Прогулки
вместо
тренировок

~~Алкоголь~~

Самонастрой

Желаем бодрствовать!

