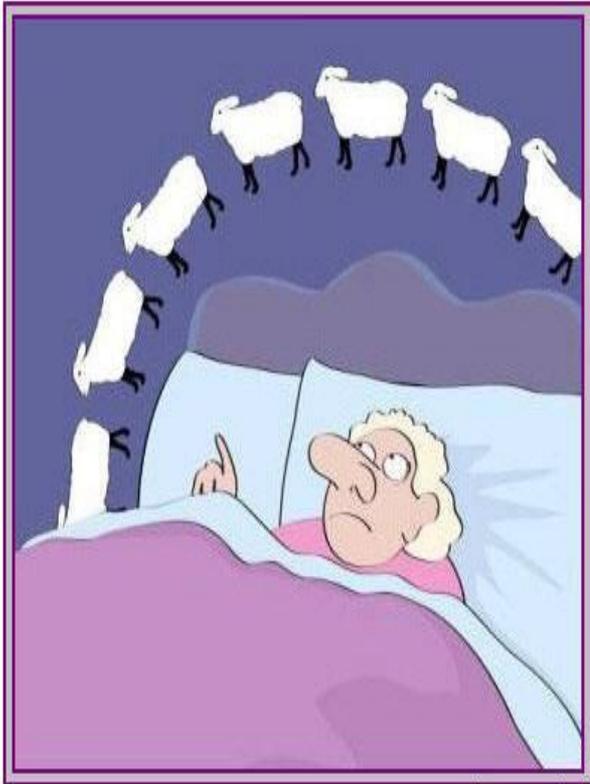


**Дидактическое сопровождение образовательной
программы «Юный психолог»**

Состояние сна и гипнотические состояния.



**Автор-составитель: педагог
дополнительного образования МБУ
ДО ДЭБЦ г. Ростова-на-Дону
Величко А. С.**



domsovetof.ru

Сон – очень интересное, таинственное явление, привлекающее внимание многих ученых. В самом деле, что мы знаем о сне? Сон отнимает у нас много времени, одни люди нуждаются во сне больше, другие меньше, сон дает организму время для отдыха. Вот пожалуй и все. Да и самими учеными природа сна еще изучена недостаточно.

А ведь сон очень интересен и важен, причем не только для людей но и для животных.

Именно поэтому, я решила узнать о сне больше.

СОН - ЭТО...



- это периодически наступающее физиологическое состояние у человека и животных, характеризующееся обездвиженностью и почти полным отсутствием реакции на внешние раздражители, уменьшением активности ряда физиологических процессов.
- это торможение основных отделов коры больших полушарий, благодаря которому происходит отдых нейронов и восстановление их работоспособности.
- это показатель физического и психического состояния здоровья человека.



Фазы сна



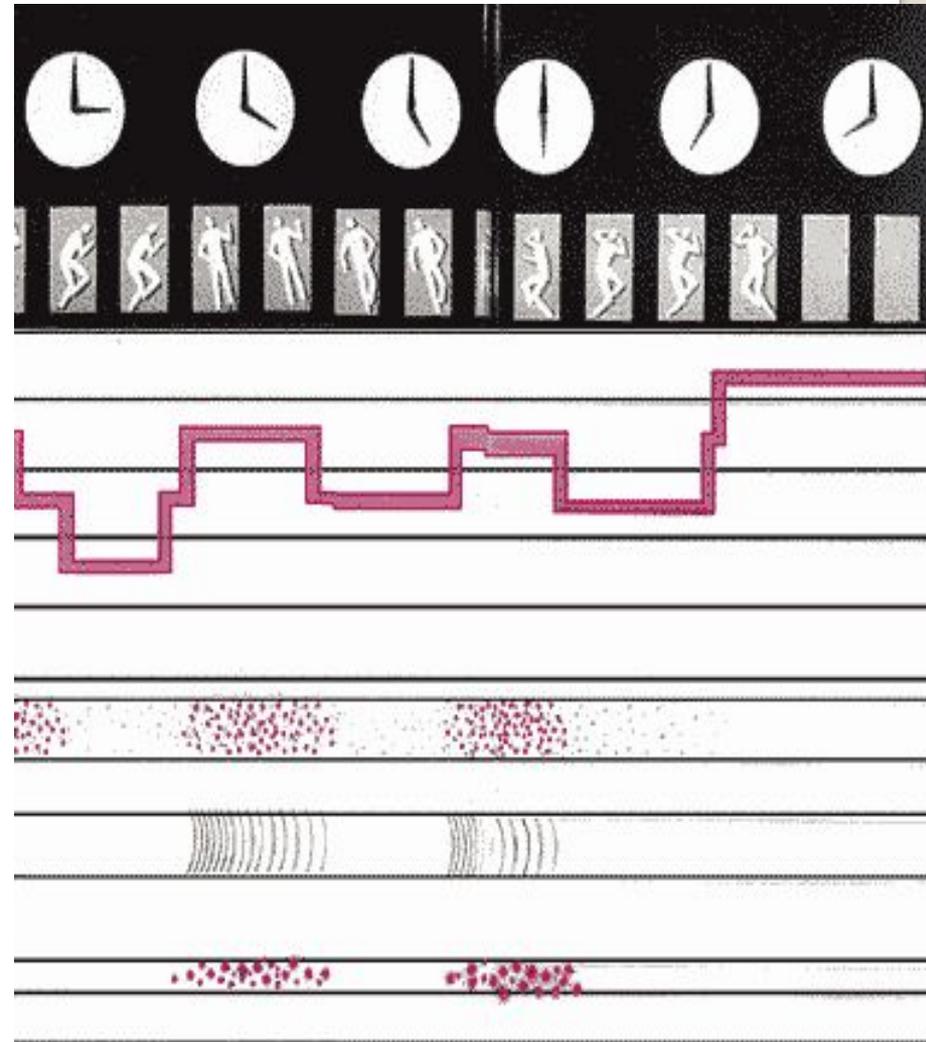
Фазы сна

- медленный сон

(мышцы расслаблены,
дыхание ровное,
сердцебиение
замедленно).

- быстрый сон

(ритм сердечной
деятельности
повышается, глазные
яблоки под закрытыми
веками в движении).



Исследователи сна.

- **И.П. Павлов** рассматривал физиологическую основу сновидений как нервные следы «прежних раздражений».
- **М. М. Манасеина** изучала значение сна для организма на щенках.
- **И.М. Сеченов** считал сновидения «небывалой комбинации уже бывалых впечатлений».
- **Доктор Фрейд** изучал так называемые «вещие сны».
- Профессор физиологии Чикагского университета **Натан Клейтман**, которого считают отцом современных исследований сна.
- **Евгений Асеринский** исследовал взаимосвязь между движениями глаз и сном.

Функции сна.

- Главная - Сон обеспечивает отдых организма.
- Сон способствует переработке и хранению информации. Сон (особенно медленный) облегчает закрепление изученного материала, быстрый сон реализует подсознательные модели ожидаемых событий.
- Сон — это приспособление организма к изменению освещённости (день-ночь).
- Сон восстанавливает иммунитет путём активизации T-лимфоцитов, борющихся с простудными и вирусными заболеваниями.



Мне снится сон, что сплю я непробудно,
Что в грезы я надежно погружен.
И на меня ласкательно и чудно
Надежды тень навеял этот сон.

Научные открытия во



- **Декарт** - человек, который впервые сформулировал постулаты рационального эмпиризма.
- Когда **Эйнштейна** спросили, как он пришёл к созданию теории относительности, ученый ответил, что она приснилась ему еще в юности.
- Ученый **Фридрих Август Кекуле** открыл знаменитую формулу бензольного кольца, когда мирно дремал в дилижансе.
- **Менделеев** говорил, что периодическая таблица элементов явилась ему во сне, облеченная в форму камерной музыки.
- **Нильсу Бору** приснились скачки, и бег лошадей по размеченным беговым дорожкам ипподрома натолкнул его на мысль о существовании орбит движения электронов вокруг атомного ядра.
- **Элиас Хоу** благодаря своему сну изобрёл швейную иглу.

Альберту Великому— План Кельнского собора.

Джузеппе Тартини — Знаменитая «Соната дьявола».

Данте — «Божественная комедия».

Гете — Вторая часть «Фауста».

Грибоедову — «Горе от ума».

А.С.Пушкину - две строчки из стихотворения «Лицинию».

Вольтеру - целая поэма, это был первый вариант «Генриады».

Лафонтен во сне сочинил басню «Два голубя».

Бетховен во сне сочинил пьесу.

Державин во сне сочинил последнюю строфу оды «Бог».



Интересные факты о

снах.

- Стадия дремоты появляется у детей в возрасте 8-9 лет.
- Хищники видят больше сновидений, чем их жертвы.
- Нам снится только то, что мы видели
- Наши сновидения длятся от 5 до 30 минут.
- За ночь мы видим, как минимум, 5 снов.
- Мы забываем 90% сновидений
- Слепые видят сны. Слепые с рождения не видят картинок, однако их сны наполнены звуками, запахами и тактильными ощущениями.
- Около 12% зрячих людей видят только черно-белые сны. Остальные видят сны в цвете.
- У всех людей бывают во сне подергивания и резкие сокращения мышц.
- Человек не видит снов в тот момент, когда храпит.
- Даже в утробе матери малыш видит сны. Фаза сновидений (быстрый сон) помогает развитию мозга, поэтому до 2 лет у ребенка преобладают сновидения.
- Маленькие дети не видят во снах самих себя до достижения 3 лет. С 3 до 8 лет дети видят больше кошмаров, чем взрослые за всю свою жизнь.
- Если вас разбудить во время стадии быстрого сна, вы запомните свой сон до самых мельчайших подробностей.
- Во время сна у нас останавливается дыхание примерно на 10 секунд в среднем 5 раз за ночь. С возрастом увеличивается количество таких остановок дыхания.



Летаргический сон.

ЛЕТАРГИЯ - от греческого "лете" (забвение) и "аргия" (бездействие).

В мировой практике неоднократно встречаются случаи, когда медики устанавливали факт ложной смерти человека. Хорошо, если такой больной выйдет из состояния мнимой смерти до собственных похорон, но, по всей видимости, иногда в могилах оказываются живые люди... Так, например, при перезахоронении одного старого английского кладбища при вскрытии множества гробов в четырех из них были обнаружены скелеты, лежащие в



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.



Сомнамбулизм (лунатизм)

- Возникает во время неполного пробуждения от глубокого сна.
- Мозг пребывает в состоянии полусна-полубодрствования.
- Сомнамбула все видит и может давать односложные ответы на простые вопросы.
- У детей встречается достаточно часто, но с возрастом обычно проходит.
- Около 2% людей периодически ходят во сне.



Гипноз.

Гипноз – это искусственно, с помощью внушения, вызываемое особое состояние человека, отличающееся характерной избирательностью реагирования, выражающейся в повышении восприимчивости к психологическому воздействию гипнотизирующего и понижении чувствительности ко всем другим влияниям.



Гипнотический сон во многом похож на обычный, естественный сон, с тем отличием, что человек сохраняет связь с гипнотизером. Гипнотический сон можно вызвать и самостоятельно, тогда это называется самовнушением.

Литература.

1. Аристотель. О сновидениях. Перевод и научный комментарий О. А. Чулкова // АΚΑΔΗΜΕΙΑ: Материалы и исследования по истории платонизма. Вып.6. Сб. статей. СПб., 2005. С. 420—432.
2. Вейн А. М. Патология мозга и структура ночного сна. Материалы симпоз. «Механизмы сна». — Л.: Наука, 1971.
3. Вейн А. М. Сон — тайны и парадоксы.
4. Вейн А. М. Три трети жизни. М., «Знание», 1979. 144с. (Наука и прогресс)
5. Роттенберг В. С. Адаптивная функция сна, причины и проявления ее нарушения. — М.: Наука, 1982.
6. Роттенберг В. С., Аршавский В. В. Поисковая активность и адаптация, Москва, изд. Наука, 1984 г., глава 2: Сон и адаптация.
7. Л. В. Карасёв. Метафизика сна // Сон- семиотическое окно. Милан, 1994.