

**«Отнимите у человека сон и надежду,  
и он будет несчастнейшим  
существом на свете»**

**Эммануил Кант**

**СОН В НАШЕЙ ЖИЗНИ...**

**СОН – это самый эффективный способ снятия утомления, восстановления нервных клеток, работоспособности. Никакие самые совершенные медикаменты не могут сравниться со сном по целебному воздействию на утомленный мозг.**



**Несколько часов дополнительного сна могут избавить вас от нежеланных килограммов. Диетологи заметили, что люди, которые не получают достаточного количества здорового сна, весят больше допустимой нормы, поскольку нехватка сна затрагивает уровни регулирующих аппетит гормонов лептина и грелина.**



**По словам медиков сон - это не роскошь, а необходимое условие поддержания здоровья, нормального аппетита и даже хорошего настроения.**



**Недостаток ночного сна затрагивает многие биологические процессы в организме, включая выбор пищи, который человек делает в течение дня. Если вы спите по 4-5 часов каждые сутки, риск лишнего веса становится всё больше. При беспорядочном режиме сна уровни лептина, который сообщает мозгу, что пришло время прекращать есть, уменьшаются на 18%, а уровни гормона голода грелина наоборот повышаются на 28%. Также при бессоннице чувство голода по ночам увеличивается на 24%. Работа этих гормонов изменяется с**

Большинство людей  
нуждаются в 7-8 часах  
сна каждую ночь, но  
некоторые люди должны  
спать целых 10 часов, а  
другие могут быть  
энергичными и  
активными и после 5  
часов сна. Лучший способ  
выяснить, в каком  
количестве сна вы  
нуждаетесь, состоит в  
том, чтобы во время  
каникул (отпуска)  
заметить, сколько часов  
вы спите регулярно и  
когда просыпаетесь без





А - Поза «эмбрион»

Б - Поза «бревно»

В - Поза «целестремленный»

Г - Поза «солдат»

Д - Поза «свободное падение»

Е - Поза «морская звезда»

Сон и  
характер



**Пользуясь нижеприведенной таблицей, можно подсчитать сумму сна, которую выбираете при вашем режиме дня. Здоровому человеку для восстановления сил за день достаточно 12-14 часов сна. Недосыпом можно считать случай, когда сон меньше 6 часов в сутки.**



**Самый крепкий сон наступает**

в 7 утра после звонка будильника... XD

в 7 утра после звонка будильника... XD

**Самый крепкий сон наступает**

motivators.ru

| Время суток | Ценность сна за 1 час |
|-------------|-----------------------|
| С 19 до 20  | 7 часов               |
| С 20 до 21  | 6 часов               |
| С 21 до 22  | 5 часов               |
| С 22 до 23  | 4 часа                |
| С 23 до 24  | 3 часа                |
| С 0 до 1    | 2 часа                |
| С 1 до 2    | 1 час                 |
| С 2 до 3    | 30 мин                |
| С 3 до 4    | 15 мин                |
| С 4 до 5    | 7 мин                 |
| 5 до 6      | 1 мин                 |

как для большинства людей  
вреден здоровому  
человеку, так как приводит  
организм в пассивное  
состояние.



подросткам и детям достаточно спать  
9–11 часов в сутки, 20–25-летним – не  
менее 8 часов, людям старше 50 лет – 6–7  
часов. Нельзя при помощи кофе, чая,  
обливания холодной водой отгонять  
естественную сонливость для  
продолжения работы – это приводит к  
**бессоннице.**

**сон - очень странный предмет**



**утром спать хочешь,  
а ночью вот нет**

**Важным условием для нормального сна является правильный режим жизни: насыщенный трудовой день, интересная работа, умелое сочетание умственной и физической нагрузки, рациональный режим питания, активный отдых, занятия физкультурой.**



Чтобы сон был глубоким, нужно создать для этого условия, ограничив до минимума шум, непогашенный свет. Необходимо, обеспечить приток свежего воздуха в спальню в течение всей ночи, так как мозг потребляет во сне такое же количество кислорода, как и при бодрствовании.



Сон необходим для укрепления организма, он восстанавливает деятельность мышц.



# Сновидения носят защитный характер – они продлевают сон.

Во время сна происходит восстановление организма, поэтому сон важен не только для отдыха и снятия усталости. Крепкий сон способен продлевать жизнь, так как многие процессы, в организме в период сна замедляются, организм работает не так активно. Сон вырабатывает гормон роста, молодой организм продолжает расти, а также в состоянии сна в организме вырабатываются некоторые защитные свойства, помогающие справляться с различными бактериями и микробами. Очевидно поэтому во время болезни, многие люди постоянно хотят спать.



# Нарушения сна



Возникает при стрессовых состояниях, злоупотреблении лекарствами, ушибах головы, заболевании внутренних органов, несоблюдении правил гигиены (например, вы не почистили зубы), уменьшении двигательной активности, ночная работа, вечерние развлечения, все это истощает нервную систему. Возникновению бессонницы также способствует плотная еда на ночь или сон на голодный желудок, неудобная постель, свет, шум, душное помещение, погодные условия, просмотр на ночь остросюжетных фильмов.



# ***Бессоница***



# Храп и апноэ во сне



Многие считают, что в храпе нет ничего страшного. Неприятно — да. Опасно — нет. Оказывается, храп — это не безобидный звук во время сна. Чаще всего это громкий сигнал организма о том, что у него проблемы со здоровьем. Синдром обструктивного апноэ сна, то есть остановки дыхания во время сна — его предвестником может стать обычный храп.

Признак заболевания — периодические остановки дыхания у спящих с последующими громкими всхрапываниями. Регулярные задержки дыхания приводят в результате к развитию серьезных заболеваний, таких, как инфаркт миокарда, инсульт и даже к внезапной смерти во время сна.

# БРУКСИЗМ

Бруксизм периодически возникающие во сне приступообразные сокращения жевательных мышц, сопровождающееся сжатием челюстей и скрежетом зубов. Наблюдается бруксизм, по данным исследований, у 1-3% населения, как взрослых, так и детей.

Клиническая картина заболевания заключается во внезапном скрежете зубов, которое продолжается в течении нескольких секунд или минут. Во время сна подобные приступы повторяются много раз и могут сопровождаться нарушением дыхания, изменением артериального давления, сердечного пульса.

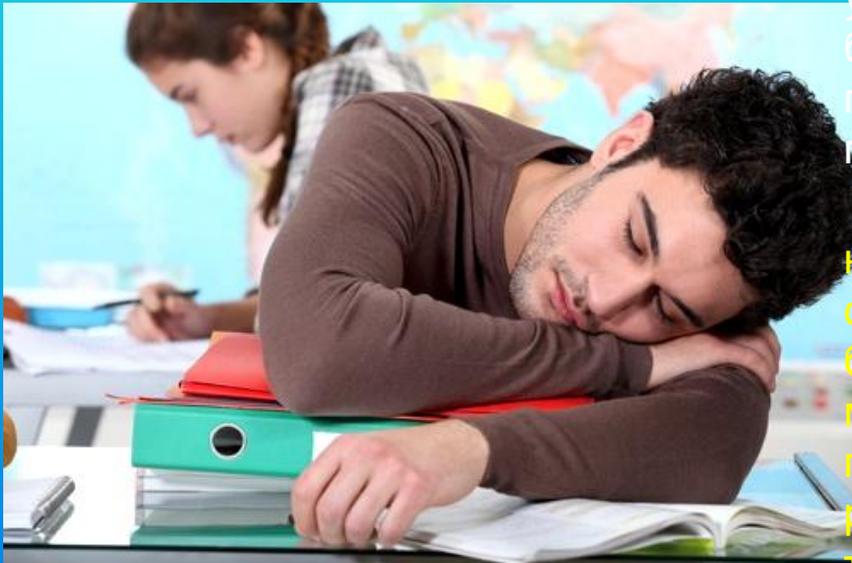
Причины возникновения бруксизма до конца не выяснены. По утверждениям большинства исследователей, бруксизм чаще возникает у людей переживающих стрессовые нагрузки, психологические расстройства, которые влекут за собой внутреннее беспокойство, гнев, напряженность, возбужденное состояние перед сном. Кроме того причинами бруксизма могут быть нарушения сна, а именно сомнамбулизм, кошмарные сноведения, храп и периоды остановки дыхания со время сна.



# Нарколепсия

Это заболевание центральной нервной системы повлекшее за собой расстройство сна, которое характеризуется дневными приступами непреодолимой сонливости и внезапного засыпания в обычное время бодрствования, а также приступами катаплексии, то есть внезапной утраты мышечного тонуса при ясном сознании, бессоницей, нарушениями ночного сна, появлениями при засыпании и пробуждении галлюцинаций.

Точные причины развития нарколепсии недостаточно изучены. По мнению ряда специалистов, в их основе лежит недостаток биологически активного вещества головного мозга, регулирующего процессы засыпания и пробуждения. Факторами, которые способствуют развитию данного заболевания, часто служат травма черепа, тяжелые истощающие инфекции, резкое переутомление. Иногда заболевание связывают с функцией желез внутренней секреции, особенно с нарушением гипофиза. В отдельных случаях нарколепсия носит семейный характер. Психиатрические и психологические проблемы не являются причиной нарколепсии.



Еще один фактор, вызывающий нарушение сна, - перегрузка информацией. Высокий темп жизни, телевидение, компьютер дают огромный объем информации, способной вызвать расстройство высшей нервной деятельности. Переизбыток сна также неблагоприятен для человеческого организма. Кроме того, исследования доказали, что недосып или пересып чреват возникновением суицидальных наклонностей.



# Гигиена сна:

- *Режим труда и отдыха*
- *Прогулки, проветривание помещения*
- *Физическая работа*
- *Избегайте приемов большого количества пищи перед сном*
- *Придерживайтесь регулярного подъема с постели даже в выходные дни*
- *Избегайте приема кофеина за 6 часов до сна*
- *Избегайте приема никотина перед сном или в ночное время*
- *Избегайте дневного сна*

# Заключение

Сон – это ваше здоровье,  
поэтому нужно следить за его  
качеством и  
продолжительностью.

- Не ложитесь спать слишком поздно;
- Выберите для себя метод который будет способствовать качеству улучшения сна.

