Презентация на тему:

«Сон - потерянное время!?»

Презентация подготовлена воспитанниками студии журналистики и школой добровольцев

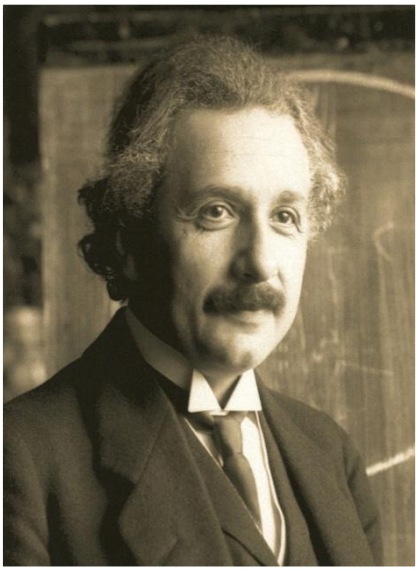
- Сон - это показатель физического и психического состояния здоровья человека. Недосыпание, как и длительный сон, вредно организму. Взрослый человек в среднем должен спать 7-8 часов. Недосыпание и длительный сон делают человека вялым, ленивым.
- Сонливость - это результат переутомления, усталости, а бессонница - это признак различных болезней.

Постоянно возникают модные течения, говорящие о том, что сон это ***"потерянное время",*** это вычеркнутые годы из жизни человека, которые можно было потратить с большой пользой на множество дел или просто на развлечения.

"Жизнь коротка и не до сна"- сколько мы слышим подобных демотиваторов. И сколько людей разрушают свое здоровье, а значит и жизнь, пытаясь выкроить время для разнообразной активности именно за счет сна, укорачивая его время до 5-4 и даже менее часов.

По поводу **"потерянного времени"** хотим привести любимое высказывание величайше ученого последних пары веков **Альберта Эйнштейна: "Я провожу во сне треть жизн и не самую худшую".**

Вряд ли кто-нибудь будет сомневаться, что **Э штейн** сделал в своей жизни очень много, его открытия изменили наш мир.



Положительные эмоции

В формировании здоровья огромную роль играют положительные эмоции. Они явно регулируют жизненно важные процессы в организме и препятствуют старению клеток. Очень важно в минуты стресса переключить внимание на что- либо приятное и хорошее, чтобы не зацикливаться на проблемах.

Фазы глубокого и мелкого сна

Существуют фазы глубокого сна и зате фазы мелкого сна, рем-фаза, в которой час то двигаются зрачки, снятся сны.

У них разное физиологическое назначение

Действительно, раньше считалось, что с это однообразный, однотипный и неактивны процесс. Когда у нас появились объективны методы контроля, так называемая **полисо нография** (мы надеваем на человека массу датчиков, которые смотрят активность мозга, движение глаз, тонус мышц, дыхание, сердцебиение и так далее), мы увидели, что сон – активный процесс, который состоит из пяти стадий.

Первая – это такой **поверхностный сон, дрема**.

Вторая – **это базовая** фаза сна.

Третья, четвертая стадии сна – это **дельта-сон**, когда у нас как раз продуцируются **гормоны**.

Это **метаболическая фаза** накопления энергии.

Пятая стадия – это рем-сон, такие быстрые **движения глаз**. Это, кстати, интересно наблюдать у детей: у них много сновидений, ребеночек спит, а у него под закрытыми веками бегают глазки – это он смотрит какие-то мультфильмы или фильмы. Действительно, **мозг видит образы** – это так называемая **рем-стадия сна**.

Каждые **пять стадий** укладываются в циклы, то есть **первая, вторая, третья, четвертая стадии и рем-сон** – это проходит **90-минутный цикл,** потом человек подбуживается после рем-сна, и опять к первой стадии, опять: **первая, вторая, третья, четвертая, рем-сон**. И таких циклов за ночь бывает **четыре-пять**. Они немножко удлиняются к утру, становится меньше глубоких стадий сна, больше рем-стадий, то есть сновидений у нас больше к утру.

Мы до сих пор не понимаем, почему так, почему циклы **90 минут**, почему они меняются к утру. **Сомнология** – к сожалению, еще очень молодая наука, с точки зрения объективного контроля за состоянием, ей всего **лет 50–60**.

БДГ-сон

БДГ - аббревиатура названия "быстрые движения глаз". Когда человек видит сон, его глаза совершают быстрые движения из стороны в сторону. БДГ-сон начали изучать в начале пятидесятых, а до того большинство ученых разделяли точку зрения И. П. Павлова, что во время сна мозг как бы "выключается".

- *Сновидения отражают представление человека о себе, являясь зеркалом его души, взаимоотношений с людьми и событий в жизни. В них мы видим цвета, ощущаем звук, холод или жару, вкус, запах, боль и другие переживания, испытываемые в жизни. Мы действуем в сновидениях, бегаем, прыгаем, летаем, целуемся или убиваем, и все это кажет реальным.*

Необходимость сновидений

Человек, лишенный возможности видеть сны, становится рассеянным и раздражительным, а в некоторых случаях наблюдаются даже симптомы психоза и галлюцинации.

В 2015 году панель американских экспертов пришла к выводу, что минимально допустимая длительность сна – это **семь часов**, то есть оптимальная продолжительность сна – от **семи до девяти** часов.

Что происходит с теми, кто спит меньше?

Начинает расти смертность, заболеваемость, психические расстройства (как, впрочем, и при девяти часах). Есть люди, которые от природы долго спят, а есть заболевания, которые приводят к тому, что человек перестает высыпаться. Раньше ему хватало, допустим, семи часов, а потом начинает не хватать восьми, девяти, десяти. Например, при тяжелом храпе или болезни остановки дыхания во сне развивается поверхностный, не освежающий сон и тяжелая дневная сонливость – **сколько бы человек ни спал, выспаться он не может**. То есть получается, мало сна – плохо, и много сна – тоже не очень хорошо.

Есть генетически определенная длительность. Говорят, что долго спящий человек **– ленивый**. Нет, это просто природа так заложила… Тот же Эйнштейн – десять часов. Хотя были и коротко спящие – **Наполеон, Тэтчер**, допустим, – **четыре часа.** Допустимыми границами считается – от четырех до двенадцати часов,

То есть средняя норма – от семи до девяти.

А допустимая – так же, как рост:

Дэнни де Вито – метр пятьдесят пять, маловато для мужчины, но это не мешает ему быть очаровательным мужчиной. Женщина ростом два метра – это хорошо или плохо? Это индивидуальная вариабельность, которая задана природой, изменить это невозможно.

А какова низкая граница?

Считается, что человек должен спать столько, чтобы с утра проснуться и за 15 минут включиться в нормальную жизнь, а к вечеру устать настолько, чтобы за те же 15 минут нормально заснуть, и чтобы в течение дня не было избыточной дневной сонливости. Вот так определяется норма сна.

Насколько полезно, если человек устал, **30-40 минут поспать днем?**

Дневной сон

Насколько полезно, если человек устал, **30-40 минут поспать днем?**

В принципе, ничего плохого в этом нет, если только дневной сон не мешает потом ночному. То есть если вы поспали час, полтора, два (а такое тоже бывает, особенно у пенсионеров, и потом они жалуются, что полночи не могут заснуть), то эти два часа нужно вычесть из ночного сна. Считается, что днем стоит спать от **15 до 45** минут. Сон должен быть освежающим – вы становитесь **активным, работоспособным**.

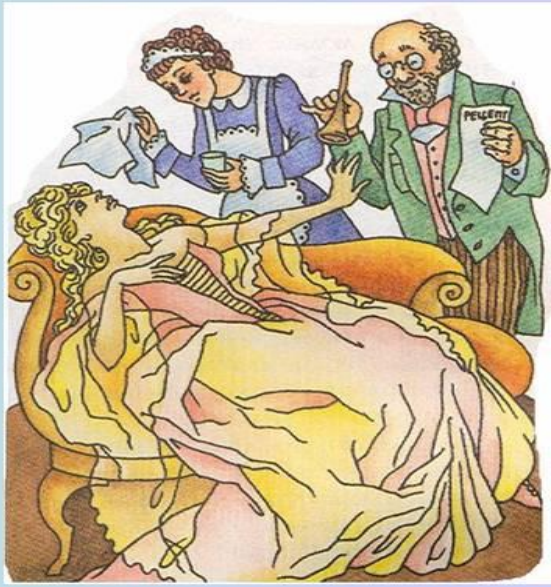
Вообще, у нас после обеда случается физиологический провал. Но, опять же, если это ухудшает засыпание вечером, то лучше перетерпеть, заняться какой-то активной деятельностью, тогда вы легче заснете вечером.

Наш ум не может долго обходиться без сна — он выдерживает гораздо меньше, чем наше тело способно обходиться без пищи. Слоны и лошади умеют спать стоя, питоны спят до трех лет кряду, даже микробы иногда замедляют свою жизнедеятельность, а совсем бе[illegible]ся только влюбленные.

Летаргия

Летаргия – болезненное состояние неподвижности, внешне напоминающее сон.Все функции организма ослаблены.

Длительность летаргического сна бывает от нескольких минут до нескольких лет.



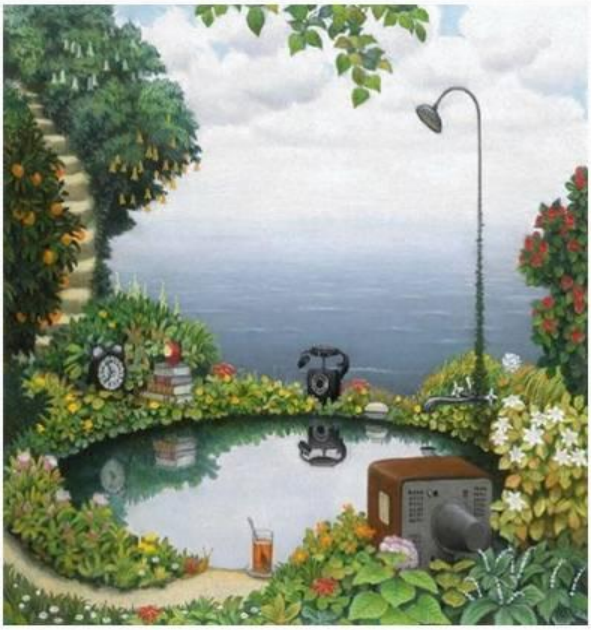
Летаргический сон

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 неестественных позах, в которых их родственники в последний путь проводить никак не могли.

Известно, что Николай Васильевич Гоголь, страдавший приступами летаргического сна, боялся быть заживо погребенным. Учитывая, что летаргию от смерти бывает отличить очень трудно. Гоголь наказал своим знакомым похоронить его только тогда, когда появятся явные признаки разложения тела. Однако в мае 1931 года, когда в Москве было уничтожено кладбище Данилова монастыря, на котором и был похоронен великий писатель, при эксгумации присутствующие с ужасом обнаружили, что череп Гоголя был повернут набок.

Виды сна :

-Компенсационные сны
-Творческие сны
-Фактические сны
-Повторяющиеся сны
-Сны с продолжением
-Физиологические сны
-Предупреждающие сны
-Вещие сны
-Осознанные сны
-Экспрессивные сны
-Сновидения наяву



Смысл сна

Биологическим смыслом сна, — говорит Фрейд, — является отдых: уставший за день организм в состоянии сна отдыхает. Но психологический смысл сна не тождествен биологическому его смыслу. Психологический смысл сна заключается в *потере интереса к внешнему миру*. Во сне человек перестаёт воспринимать внешний мир, перестаёт действовать во внешнем мире. Он возвращается на время во внутриутробное состояние, в котором ему «тепло, темно и ничто не раздражает».

Время суток		Ценность сна за 1 час.
с 19 до 20	В приведённой таблице изложены исследования по эффективности сна в разное время суток.	8 часов
с 20 до 21		7 часов
с 21 до 22		6 часов
с 22 до 23		5 часов
с 23 до 24		4 часа
с 0 до 1		3 часа
с 1 до 2		2 часа
с 2 до 3		1 час
с 3 до 4		30 мин.
с 4 до 5		15 мин.
с 5 до 6		7 мин.
Далее сон бессмысленный.		Далее сон бессмысленный.

Многие ложатся спать в 24.00, а то и в час-два ночи, набирая при этом сна, согласно таблице, 2-3 часа. Недосыпание — «синдром усталости» — первая причина всех заболеваний. В данной таблице я покажу правильные часы для сна. Здоровому человеку для восстановления сил за день, оказывается, необходимо 7-8 часов сна. Но, для этого не нужно спать все 8 часов, нужно просто знать, в какое именно время стоит поспать, хотя бы часок.

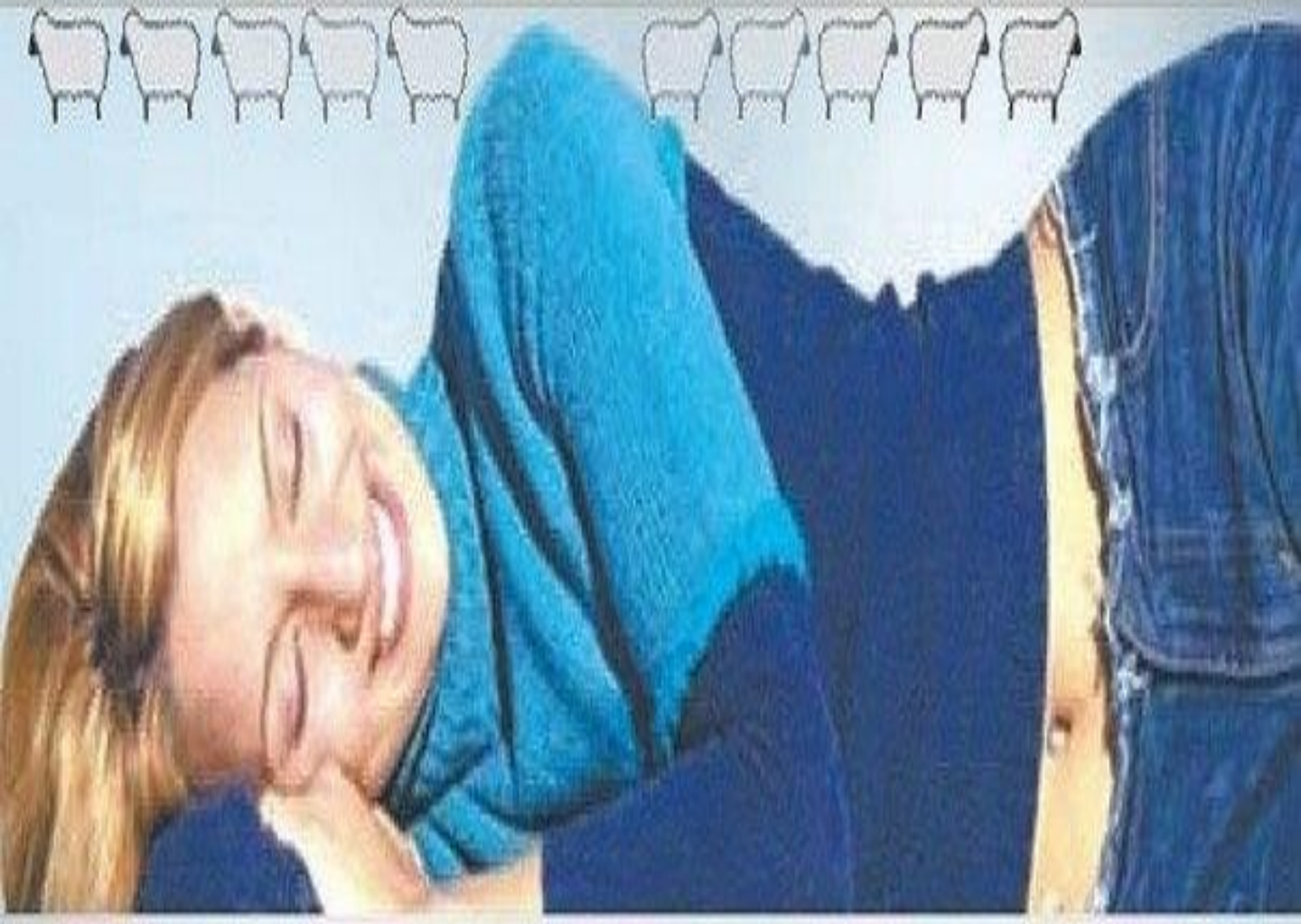
источник

Таблица зависимости ценности сна от времени суток.

время суток	ценность сна за 1 час
19-20	7 часов
20-21	6 часов
21-22	5 часов
22-23	4 часа
23-0	3 часа
0-1	2 часа
1-2	1 час
2-3	30 мин
3-4	15 мин
4-5	7 мин
5-6	1 мин

Орган / система	Часы активности
Легкие	3—5
Толстая кишка	5—7
Желудок	7—9
Селезенка, поджелудочная железа	9—11
Сердце	11—13
Тонкий кишечник	13—15
Мочевой пузырь	15—17
Почки	17—19
Кровообращение, половая функция	19—21
Теплообразование	21—23
Желчный пузырь	23—1
Печень	1—3

СКОЛЬКО МОЖЕТ НЕ СПАТЬ ЧЕЛОВЕК



1	2-3	4-5	6-8	11
бессонная ночь	бессонные ночи	бессонных ночей	бессонных ночей	ночей без сна*
появляется усталость, снижается внимание и память.	нарушается координация движения, ухудшается концентрация зрения, речь, появляется нервный тик, тошнота.	наступает чрезвычайная раздражительность, галлюцинации и бредовые идеи.	замедленная речь, дрожь конечностей, короткие периоды потери памяти, странности в поведении.	(рекорд 17-летнего Р. Гарднера,* установленный в 1965 г.) фрагментированное мышление, безразличие ко всему, оцепенение.

Правила подготовки ко сну:

- *1. Детям надо спать 9 - 11 часов.*
- *2. Играть в спокойные игры.*
- *3. Проветрить комнату.*
- *4. Перед сном почистить зубы.*
- *5. Лечь спать вовремя (в 21 час).*
- *6. Лёгкий ужин за 2-3 часа до сна.*

Гигиена сна

1. Ложиться спать всегда в одно и тоже время.

2. Не есть и не пить много на ночь .

3. Спать в темном тихом помещении со средней температурой воздуха.

4. Во время сна в помещении должен быть свежий воздух.

5. Подушка не должна быть ни слишком высокой,ни слишком низкой.

6. Спать можно в различном положении, но предпочтительно на правом боку.

7. На спящем должна быть свободная одежда.

Пять фактов про сон

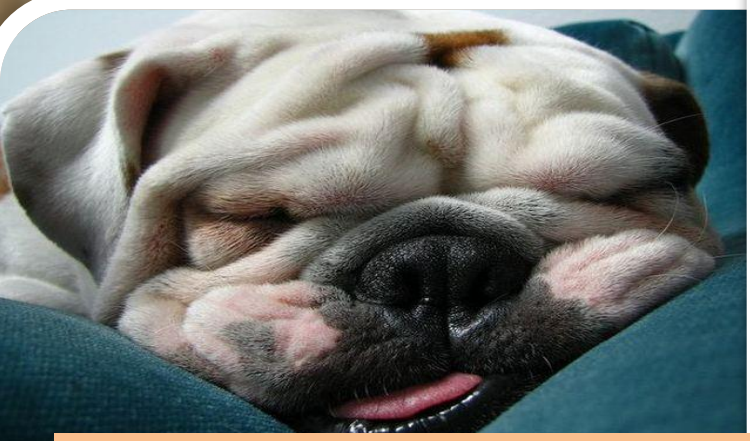
Ответ планет

1. Сон без одежды приводит к уменьшению гормона стресса-кортизола, а значит — позволяет избавиться от лишнего веса.
2. 10-ти часовой сон снижает боль эффективней, чем болеутоляющие средства.
3. Сон помогает бороться с фобиями, так как во время сна происходит активация и перестройка системы эмоциональной памяти.
4. Во время медленной фазы сна мозг способен воспринимать и запоминать информацию не хуже, чем при бодрствовании.
5. Как правило, через 5 минут после просыпания половина воспоминаний о сне забывается, а уже через 10 минут едва ли сможем припомнить 10% из снов.

Интересные факты о снах и сновидениях

- 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.



БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!!!

«Сон – это чудо матери природы, вкуснейшее из блюд в земном пиру».