

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Мурманский государственный технический университет»  
структурное подразделение  
«Мурманский морской рыбопромышленный колледж имени И.И. Месяцева»

Тема: Недосып и его влияние на здоровье

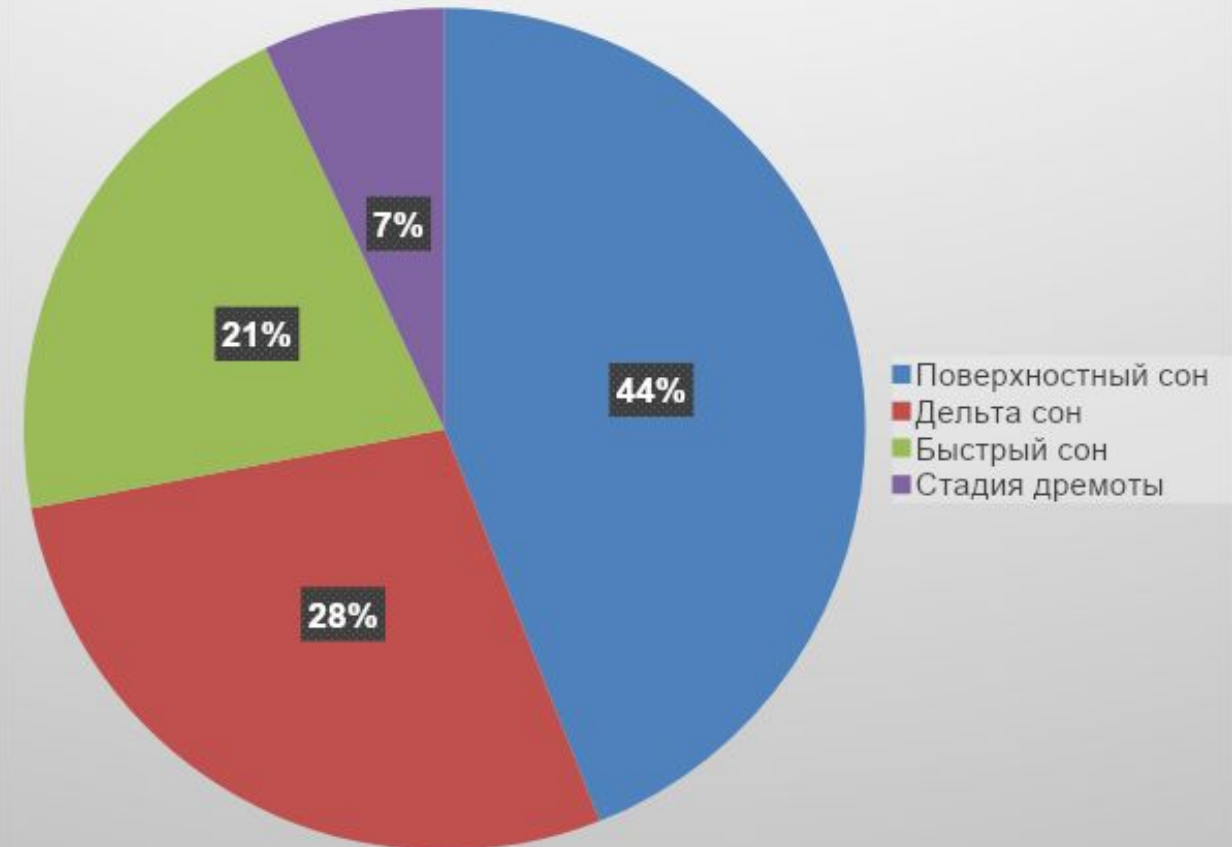
Выполнил: студент группы М9-ИР361 Пушин М.А.  
Научный руководитель: Воронцова А.О.

**Медленный сон**, он же ортодоксальный, или NREM-сон. Название NREM происходит от английского Not Rapid Eye Movement и отражает тот факт, что для данной фазы не характерны быстрые движения глаз.

**Быстрый сон**, он же парадоксальный, или REM-сон (то есть быстрые движения глаз присутствуют). Название «парадоксальный» связано с тем, что во время этой фазы сна сочетаются полное расслабление мышц и высокая активность мозга. Получается, что в этот период мозг работает почти так же, как при бодрствовании, но при этом не обрабатывает информацию, получаемую от органов чувств, и не отдает телу приказов, как реагировать на эту информацию.

**Дельта-сон** преобладает в первую половину ночи. Именно в это время возникают около 80% сновидений, и именно в этой стадии возможны приступы лунатизма и ночные кошмары, однако человек почти ничего из этого не помнит.

## Средняя продолжительность стадий сна



## К чему приводит один день недосыпания?



### Переедание

Недостаток сна провоцирует аппетит и выбор более калорийных продуктов.



### Проблемы с памятью

Сон участвует в процессе консолидации памяти. При его отсутствии возникают сложности с запоминанием нового.



### Повышенная эмоциональность

Эмоциональные зоны мозга становятся чувствительнее более чем на 60%.



### Снижение иммунитета

Сон менее 7 часов в день повышает риск возникновения простуды в 3 раза!

## КАК НЕДОСТАТОК СНА ВЛИЯЕТ НА НАШ ОРГАНИЗМ



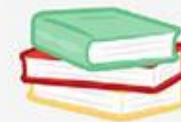
### ЧАСТЫЕ НАСМОРКИ

Исследования показали, что при сне ночью меньше 5 часов, значительно повышается вероятность заболеть насморком.



### ПЛОХОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ

Недосыпание приводит к возникновению воспалительных заболеваний кишечника и кислотного рефлюкса.



### ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ

Недостаток сна влияет на процессы запоминания и обработки нашим мозгом новой информации, что особо важно для учащихся.



### РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ

Доказано, что раздражительность и резкие перепады настроения, возникают чаще при постоянном недосыпании.



### ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

Ученые связывают плохое качество сна с хроническими мигренями и головными болями.



### НИЗКОЕ ЛИБИДО

Недостаток сна обязательно негативно скажется на качестве сексуальной жизни у мужчин и женщин.



### ПЛОХОЕ ЗРЕНИЕ

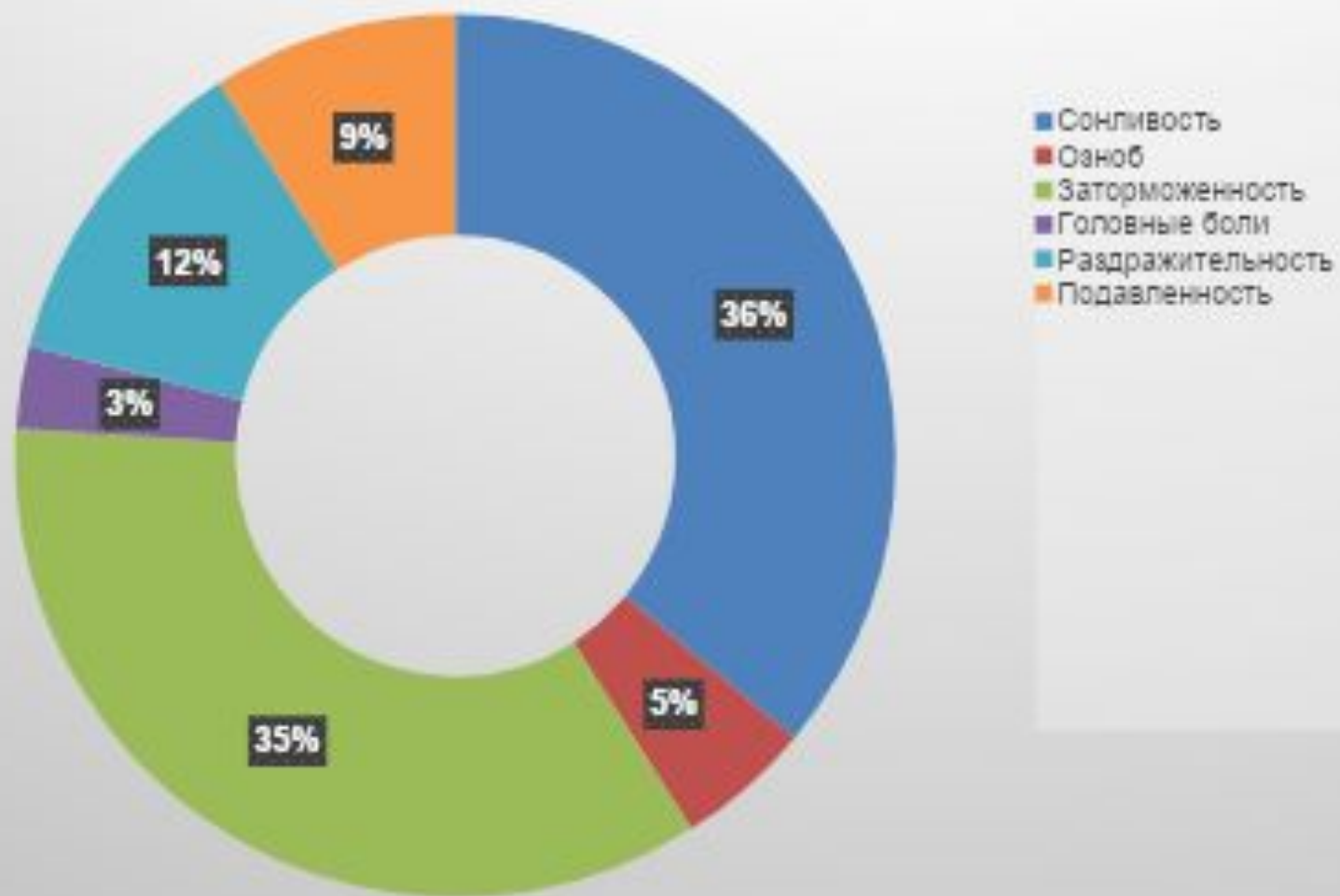
Двоение в глазах, туннельное зрение, тусклость зрения и даже зрительные галлюцинации, все это может возникать при частом невысыпании.



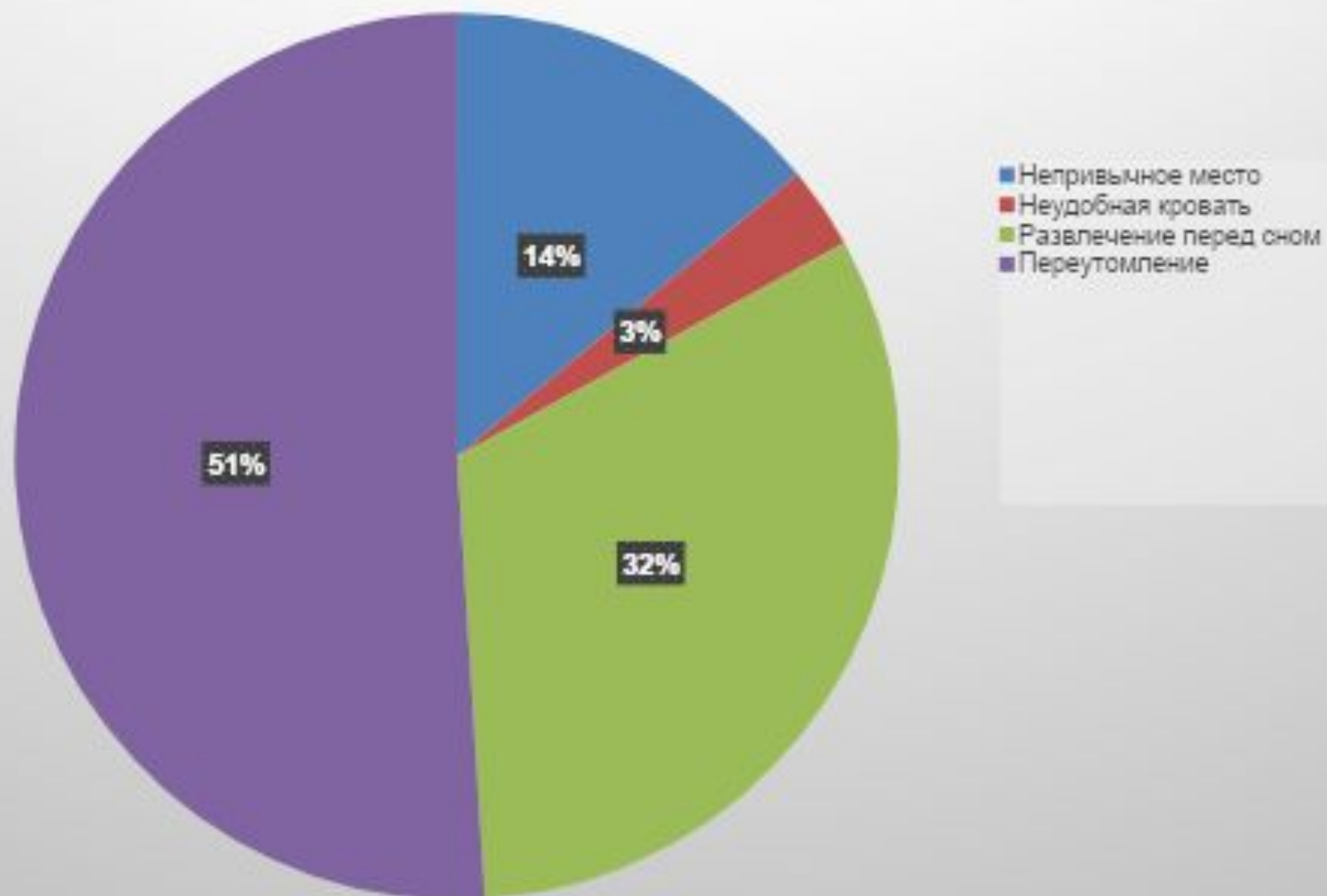
### ЛИШНИЙ ВЕС

Недостаток сна, может провоцировать обжорство, что способствует накоплению лишнего веса.

## Результаты опроса студентов ММРК имени И.И.Месяцева



## Результаты опроса студентов ММРК имени И.И.Месяцева



## Случайные причины

Алкоголь и напитки,  
содержащие кофеин

Беспокойство и стресс

Плохое питание

Работа в ночное время

Синдром часового пояса

Лекарственные препараты  
(диуретики, контрацептивы)

## Патологические причины

Сердечная недостаточность

Болезнь Альцгеймера

Гипертиреоз

Менопауза

Депрессия

Стенокардия

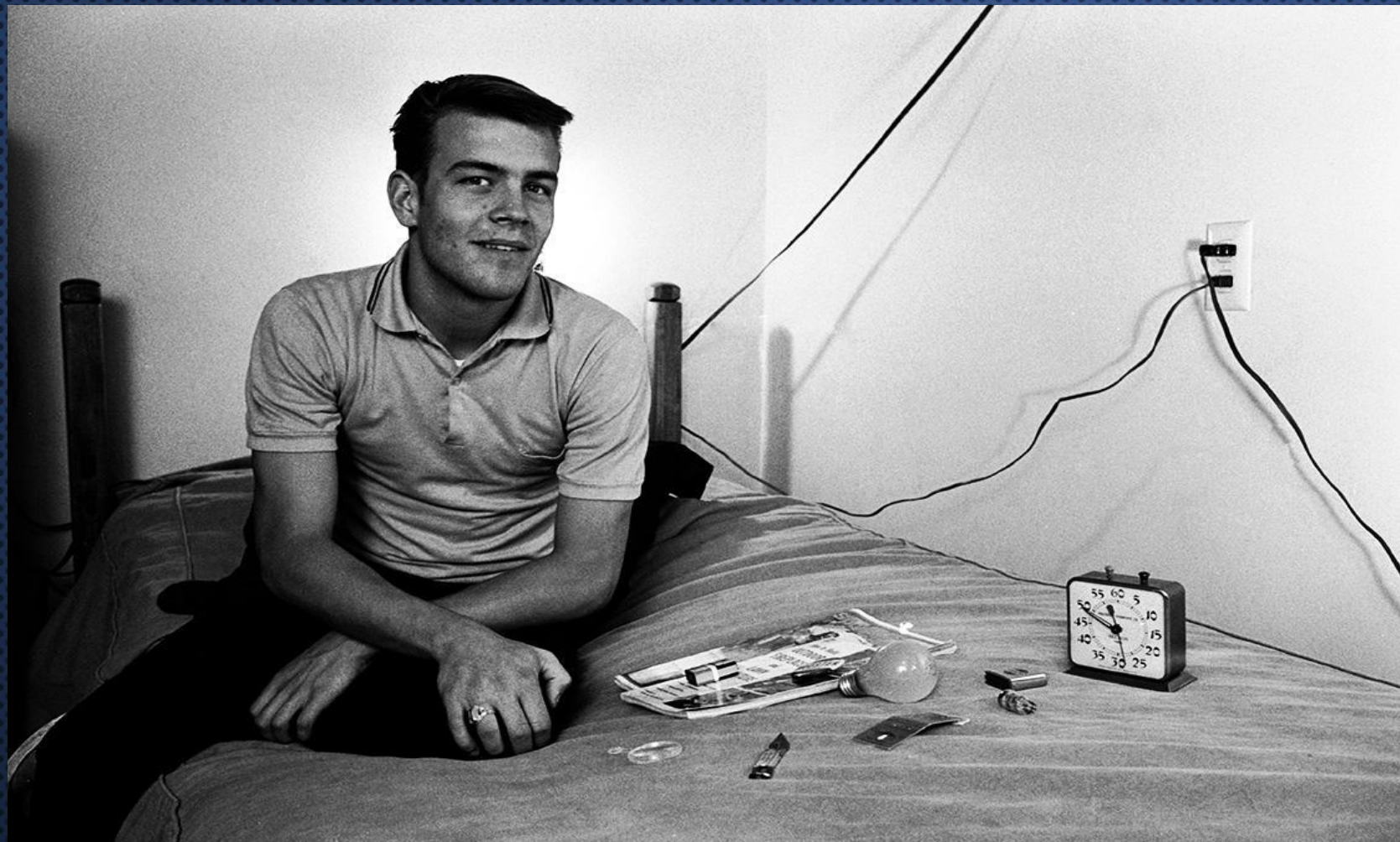
Апноэ сна и аллергии

Расстройства пищеварения

Гипертрофия предстательной  
железы

Возможные  
причины

**бессонницы**



РЭНДЕ ГАРДНЕР



ΠΑΥΛ ΚΕΡΗ



# Во сколько нужно ложиться спать?

<b>Время подъёма</b>	<b>6:00</b>	<b>6:15</b>	<b>6:30</b>	<b>6:45</b>	<b>7:00</b>
<b>Когда лучше всего лечь спать</b>	20:45 - 22:15	21:00 - 22:30	21:15 - 22:45	21:30 - 23:00	21:45 - 23:15
<b>Время подъёма</b>	<b>7:15</b>	<b>7:30</b>	<b>7:45</b>	<b>8:00</b>	<b>8:15</b>
<b>Когда лучше всего лечь спать</b>	22:00 - 23:30	22:15 - 23:45	22:30 - 00:00	22:45 - 00:15	23:00 - 00:30
<b>Время подъёма</b>	<b>8:30</b>	<b>9:00</b>	<b>9:30</b>	<b>10:00</b>	<b>10:30</b>
<b>Когда лучше всего лечь спать</b>	23:15 - 00:45	23:30 - 01:00	23:45 - 01:15	00:00 - 01:30	00:15 - 01:45

## Недостаток сна восполняют, применяя следующие способы:

- стараются пораньше лечь – 17%;
- досыпают в дневное время – 51%;
- спят по пути в вуз и в перерывах – 10 %;
- спят на неважных лекциях – 22 %.

## Для повышения работоспособности, используют:

- контрастный душ – 21 %
- пьют кофе – 19,3 %.

## Для улучшения засыпания:

- иногда принимают успокоительное – 5,8 %
- пьют легкое снотворное, чтобы засыпать быстрее – 8,7 %