

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

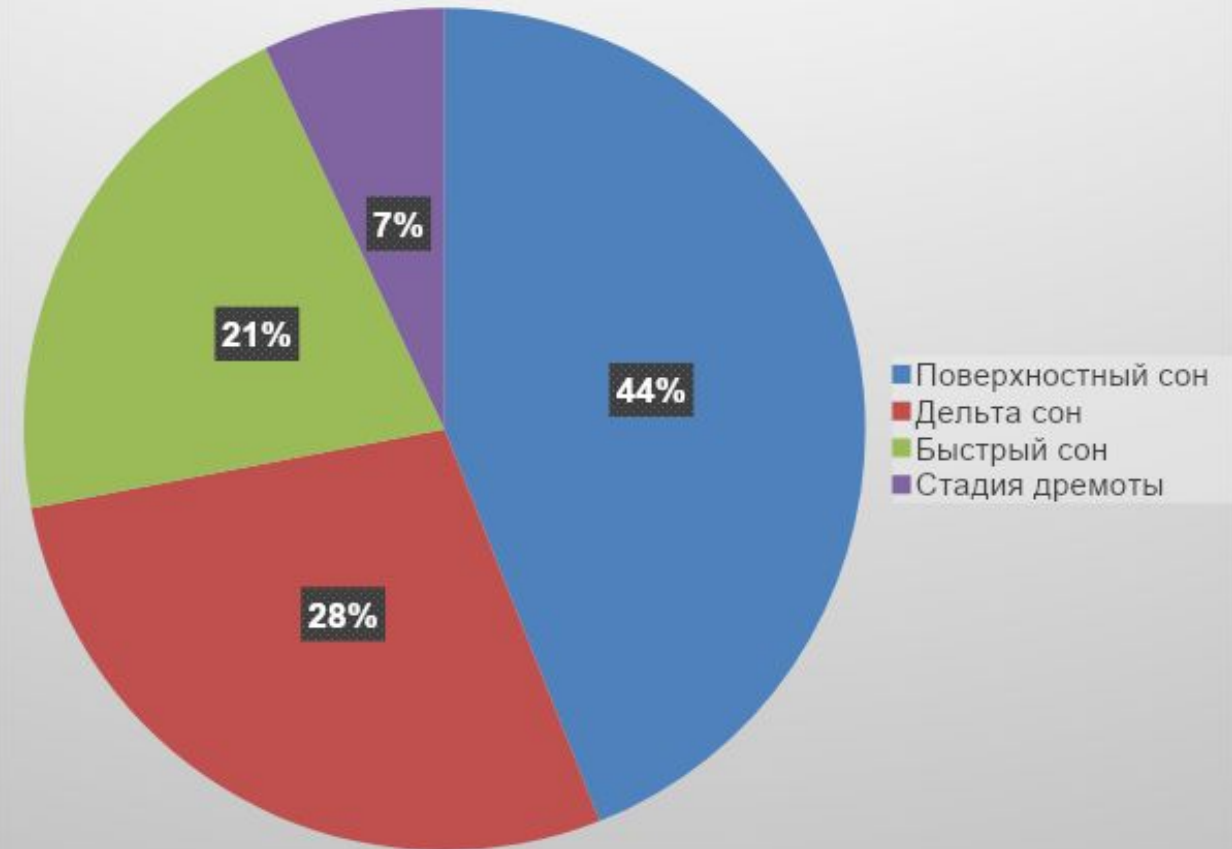
Выполнил: студент группы М9-ИР361 Пушин М.А.
Научный руководитель: Воронцова А.О.

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



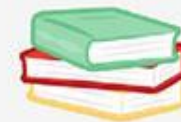
ЧАСТЫЕ НАСМОРКИ

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

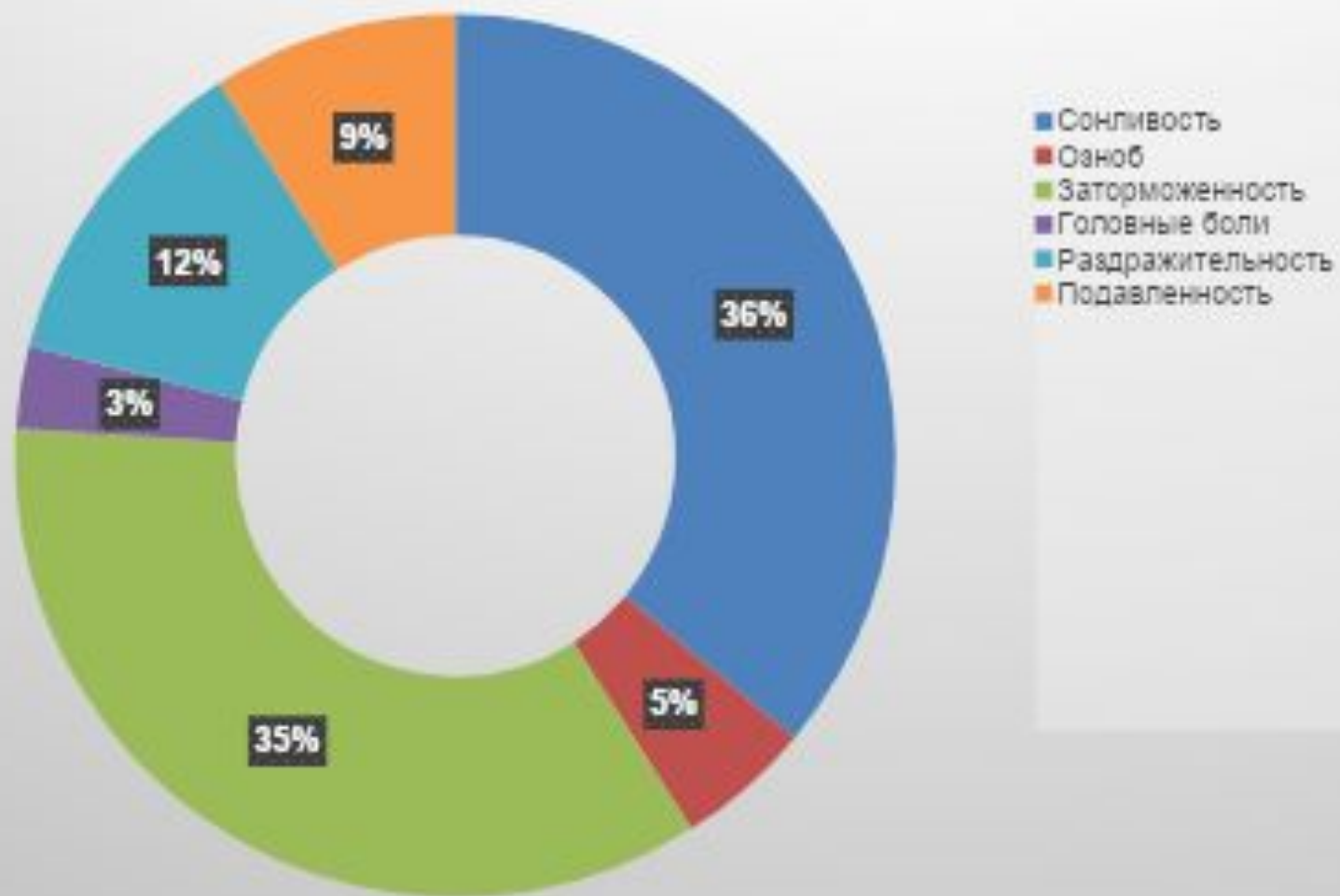
Двоение в глазах, туннельное зрение, тусклость зрения и даже зрительные галлюцинации, все это может возникать при частом невысыпании.



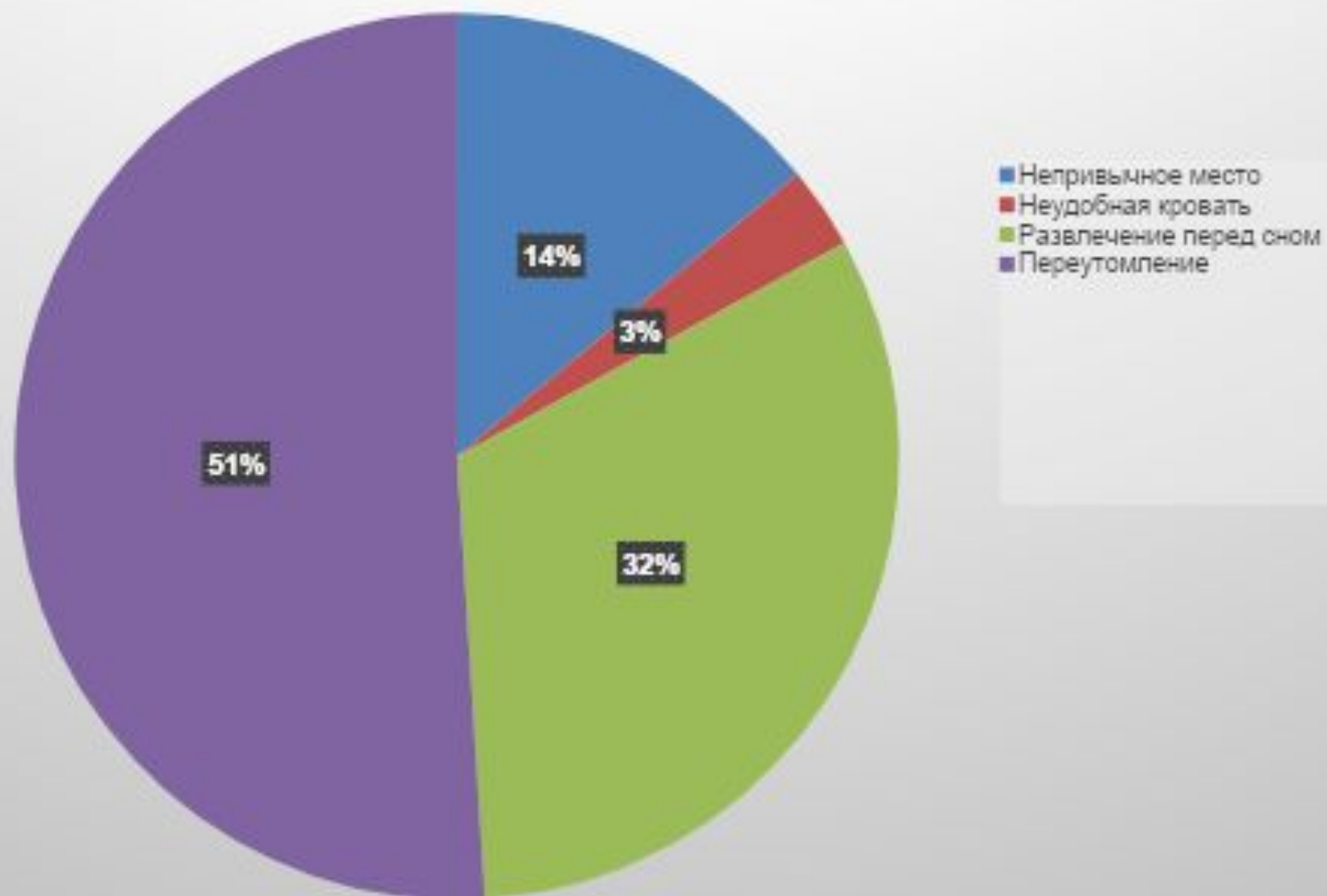
ЛИШНИЙ ВЕС

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)

Возможные
причины

бессонницы

Патологические причины

Сердечная недостаточность

Болезнь Альцгеймера

Гипертиреоз

Менопауза

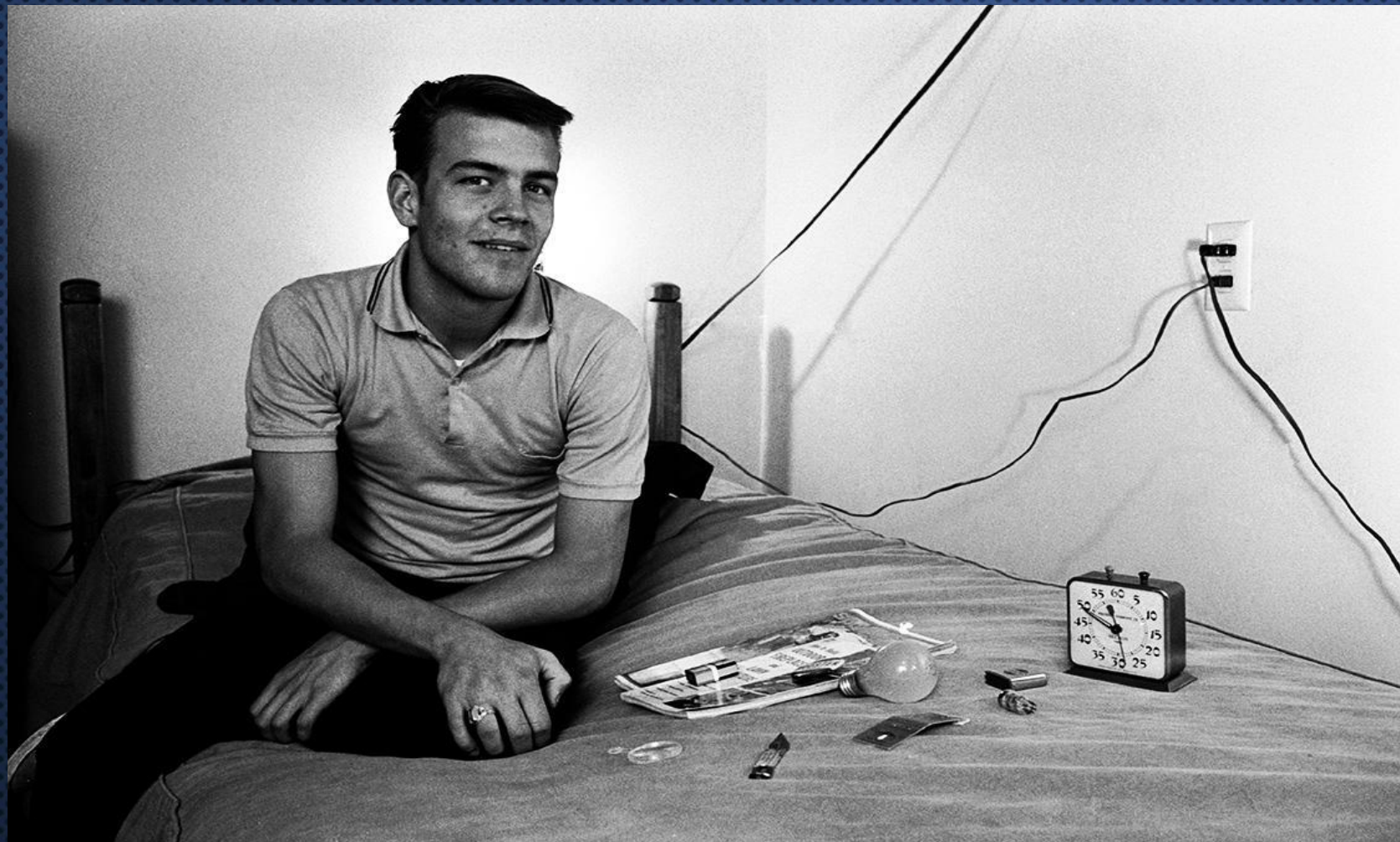
Депрессия

Стенокардия

Апноэ сна и аллергии

Расстройства пищеварения

Гипертрофия предстательной
железы



РЭНДЕ ГАРДНЕР



ΠΑΥΛ ΚΕΡΗ

Во сколько нужно ложиться спать?

Время подъёма	6:00	6:15	6:30	6:45	7:00
Когда лучше всего лечь спать	20:45 - 22:15	21:00 - 22:30	21:15 - 22:45	21:30 - 23:00	21:45 - 23:15
Время подъёма	7:15	7:30	7:45	8:00	8:15
Когда лучше всего лечь спать	22:00 - 23:30	22:15 - 23:45	22:30 - 00:00	22:45 - 00:15	23:00 - 00:30
Время подъёма	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30
Когда лучше всего лечь спать	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 %