

Работу
выполнила
Кузнецова Мария
ЖСК011-3

Влияние сна на образ жизни человека

Функции сна

- Всех функций сна мы не знаем до сих пор. Но принудительное или сознательное ограничение сна серьезно влияет на психическое и физическое здоровье человека. Недаром в Китае лишение сна считалось одним из самых страшных наказаний. Книга рекордов Гиннеса не фиксирует эксперименты с сознательным лишением сна, считая их смертельно опасными. В настоящее время научно и документально зарегистрированный рекорд максимального пребывания без сна принадлежит Рэнди Гарднеру, который в 1963 году бодрствовал подряд, без использования каких-либо стимуляторов, 260 часов и 17 минут (11 суток).

Влияние сна на организм

- Даже после одной бессонной ночи, которая случалась в жизни практически у каждого человека, появляется усталость, снижается концентрация внимания, возникают трудности со сложной деятельностью. Если не спать 2-3 ночи, то нарушается координация движений и фокусировка зрения. В дальнейшем появляется раздражительность, замедление движений, нечеткость речи, галлюцинации, странности в поведении. Человек не может поддерживать беседу, становится безразличен к окружающему миру, возникают трудности в совершении простейших бытовых навыков... Все это лишь подтверждает, что качественный сон крайне необходим нашему организму.

Средняя продолжительность сна

- Тем не менее, с развитием технологий люди на нашей планете спят все меньше и меньше. По данным американского Национального фонда сна в 1910 году средняя продолжительность сна составляла 9 часов в сутки, в 1975 году – 7,5 часов, а в 2005 году – 6,8 часа в сутки. И тенденция к сокращению среднего времени сна продолжается.
- Звуковое, световое (уличное освещение, экраны различных электронных устройств: телефонов, ноутбуков, планшетов и мониторы обычных компьютеров) и информационное (в первую очередь, Интернет) «загрязнение» способствует сокращению продолжительности сна. Желание быть всегда «онлайн», следить за новостями в мире, существенно подрывают психику человека, потому что наш мозг не адаптирован к переработке такого огромного количества информации, порой довольно противоречивой.

Сон — отдых для организма

- Человек становится тревожным и возникают трудности с качественным сном – чаще всего это проблемы с засыпанием или частые ночные пробуждения. Сон человека становится поверхностным и не освежающим. Это, в свою очередь, еще больше усиливает нехватку сна, и в конце концов проявляются те же симптомы, что и у людей, не спавших подряд двое-трое суток.
- В первую очередь сон – это отдых для организма. Если сна будет не хватать количественно или качественно, то человек начнет испытывать физическое недомогание, головные боли, раздражительность. Причем большинство людей даже не осознают, что причина их плохого самочувствия – неполноценный сон. Часто они говорят «у меня сейчас большой стресс», «я закрутился на работе» или «я испытываю усталость». Таким людям необходимо в кратчайшие сроки наверстать дефицит сна и восстановить свой организм. Иначе в дальнейшем они начнут совершать ошибки, которые никогда не совершили бы, если бы их сон был качественным.

Гормон роста, или чем ещё полезен сон

- В глубоких стадиях сна в нашем организме вырабатывается гормон роста – соматотропин, который запускает программу комплексного обновления организма и регулирует обмен веществ. Поэтому при недостатке сна возрастает риск развития сахарного диабета, гипертонической болезни, ожирения, а также усиливается тяжесть хронических возрастных заболеваний. Недаром, когда человек болеет, ему постоянно хочется спать – так организм «обновляет» себя.
- Недостаток сна снижает сопротивляемость болезням. Во время сна вырабатываются нейромедиаторы – специальные химические вещества, которые наподобие дирижера заставляют наш организм работать слаженно, как часы. Поэтому иммунная система очень нуждается во сне. Люди, которые хорошо спят – меньше болеют.

К кому
обратиться
при
проблемах
со сном?

- Опытные специалисты помогут вам справиться с любыми проблемами со здоровьем. Если же вы не удовлетворены качеством своего сна, у вас храп, остановки дыхания во сне (по словам окружающих) или имеются другие жалобы, связанные со сном или возникающие только в ночное время, то рекомендуем обратиться к врачу-сомнологу – специалисту в области расстройств сна.

Стадии сна

У здорового человека сон начинается:

- 1 стадия - медленного сна (Non-REM-сон), которая длится 5-10 минут.
- 2-я стадия - продолжается около 20 минут.
- 3-4 стадии - 30-45 минут приходится на период.

Как нормализ о-вать сон?

1. Соблюдайте режим

- Старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время. Если ваш организм никак не может привыкнуть «отключаться» в 23.00, попробуйте просыпаться на полчаса раньше. Не позволяйте себе дремать возле телевизора в 8-9 вечера: это отнимет у вас возможность заснуть в положенное время.

Как нормализ о-вать сон?

2. Ешьте, но в меру!

- Ложиться спать голодным – неправильно! Но и наедаться на ночь до отвала – верный способ занять бессонницу. Ешьте на ужин продукты, богатым калием и магнием – они известные «успокоители» нервной системы. Микроэлементы содержат: орехи мед, овсянка и гречка, морковь, капуста, бананы, курага, мясо курицы и индейки.

Как нормализ о-вать сон?

3. Готовьтесь ко сну

- Прежде чем пойти в спальню, проветрите помещение, а еще лучше – прогуляйтесь вечером минут 20-30. Если на работе выдался беспокойный день, примите расслабляющую ванну с несколькими каплями эфирного масла лаванды либо мяты (или с настоем Melissa либо календулы). За полчаса до сна растворите ложку меда в стакане теплого молока и выпейте.

Как нормализ о-вать сон?

4. Используйте силу трав

- Бессонница продолжает мучить? Заварите успокоительный настой. 4 ст. ложки травы пустырника залей стаканом кипятка и 2 часа настаивай в термосе. Пейте за полчаса до еды 3 раза в день по 1/3 стакана. На ночь рекомендуем «снотворный» напиток. Возьмите по 1 ч. ложке корней валерианы и шишек хмеля, залей стаканом кипятка и настаивайте в течении 1 часа. Затем добавьте ложку меда и выпейте перед сном как чай.

Как нормализ о-вать сон?

5. Посетите врача

- Если вы страдаете отсутствием сна регулярно – обратитесь к терапевту. Доктор поможет установить причину бессонницы и выпишет таблетки. Но никогда не принимайте снотворное по совету друзей или родителей: препараты подбираются индивидуально. Кроме того, некоторые из них вызывают привыкание.



Добрых вам
снов и спасибо
за внимание!