

A misty, blue-toned landscape with mountains and a pagoda. The scene is framed by dark, silhouetted tree branches in the corners. A central white rectangle contains the title text. The background features a traditional Chinese pagoda perched on a mountain peak, surrounded by mist and falling red petals.

Сон человека



Сон - это физиологическое состояние покоя организма, при котором замедляются или снижают свою активность реакции на окружающий мир.



Сколько надо спать

- I. от 0 до 3 месяцев — 14–17 часов;
- II. от 4 до 11 месяцев — 12–15 часов;
- III. от 1 года до 2 лет — 11–14 часов;
- IV. от 3 до 5 лет — 10–13 часов;
- V. от 6 до 15 лет — 9–11 часов;
- VI. от 14 до 17 лет — 8–10 часов;
- VII. от 18 до 64 лет — 7–9 часов;
- VIII. 65 лет и более — 7–8 часов.

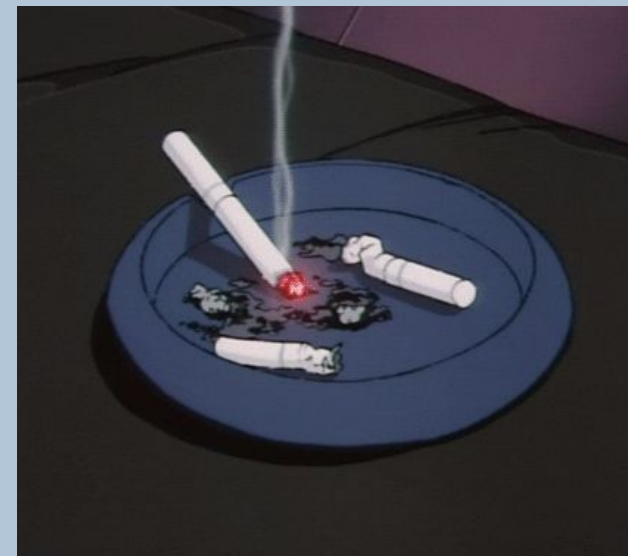
Значение сна

- I. Сон нужен чтобы отдохнуть, восстанавливать потраченные за день силы.
- II. Проанализировать, разложить «по полочкам» полученную информацию.
- III. Чтобы «убить» время ночью.
- IV. Для восстановления защитных сил организма.
- V. Для выведения из головного мозга вредных продуктов жизнедеятельности.



Последствия
недосыпания

- I. Ухудшение когнитивных функций,
- II. Уязвимость иммунитета.
- III. Переедание и лишний вес
- IV. Снижение продуктивности
- V. Падение мотивации.
- VI. Вредные привычки и плохое настроение
- VII. Плохой внешний вид.

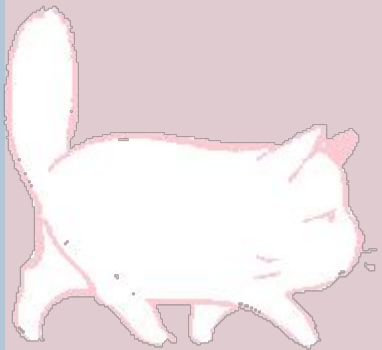


A cartoon illustration of a young girl with a large nose, wearing a red dress and a black visor. She is dancing on a light blue tiled floor. To her left is a black boombox with four blue circles on its front. The word "music" is written in white lowercase letters across the middle of the image.

music

music

- I. Музыка способствует быстрому наступлению сна.
- II. Прослушивание музыки входит в ежедневный ритуал перед сном.
- III. Музыка снижает уровень стресса.
- IV. Отвлекает от внешних факторов, которые могут мешать и вызывать раздражение.



Бессонница





Бессонница

Бессонница-это расстройство сна, выражающееся в недостаточной продолжительности и/или низком качестве сна. Встречается у людей всех возрастов. Бессонница может быть хронической (длится от месяца и больше) и острой (несколько ночей подряд).

Симптомы:

- I. Никак не можете заснуть.
- II. Постоянно просыпаетесь.
- III. Вас бесит, что вы плохо спите.
- IV. Всё валится из рук, не хочется ни с кем общаться.



Возможные причины

- I. Стресс, проблемы на работе и в личной жизни, депрессия.
- II. Несоблюдение режима.
- III. Сменный график работы.
- IV. Лекарства.
- V. Нарушение гигиены сна (спёртый воздух в помещении, слишком жарко, шумно или светло).
- VI. Кроме того, бессонница может быть спутником соматических и неврологических заболеваний.



An illustration of a man with a beard lying in bed, looking awake but unable to move, representing sleep paralysis. The scene is dimly lit, with a window in the background showing a dark night sky. The text 'Сонный паралич' is overlaid in the center of the image.

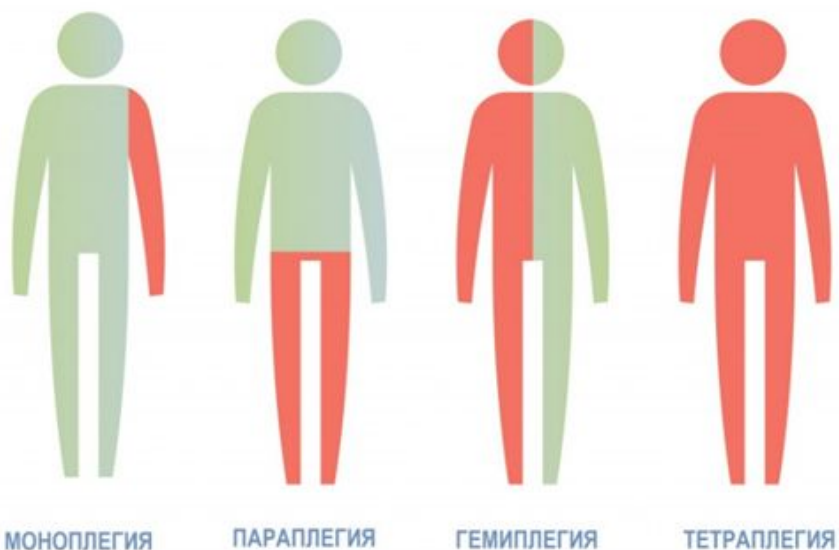
Сонный паралич

Сонный паралич

Паралич – полная утрата движений в одной или нескольких частях тела, потеря мышцей или группой мышц мышечной силы, неспособность к выполнению движений.



ВИДЫ ПАРАЛИЧА




Классификацию паралича

- I. моноплегия – паралич одной конечности с одной стороны тела.
- II. параплегия – паралич двух конечностей одного типа, например, обеих рук.
- III. гемиплегия – паралич развивается в конечностях с одной стороны.
- IV. тетраплегия – одновременно поражаются все четыре конечности.
- V. офтальмоплегия – паралич мышц, которые обеспечивают двигательную активность глаз.

Симптомы сонного паралича



- I. невозможность выполнять простейшие движения (например, шевеление), которая длится несколько секунд/минут;
- II. сознание сохранено;
- III. неспособность говорить;
- IV. появление галлюцинаций и пугающих ощущений;
- V. ощущение присутствия рядом постороннего лица;
- VI. человеку сложно различить реальность от вымысла;
- VII. страх смерти;
- VIII. усиление потоотделения;
- IX. возникновение головной и мышечной боли;
- X. развитие паранойи.



Есть вопросы?