Как вы спите: как суслик или как Наполеон?

Никитенко О.Д.

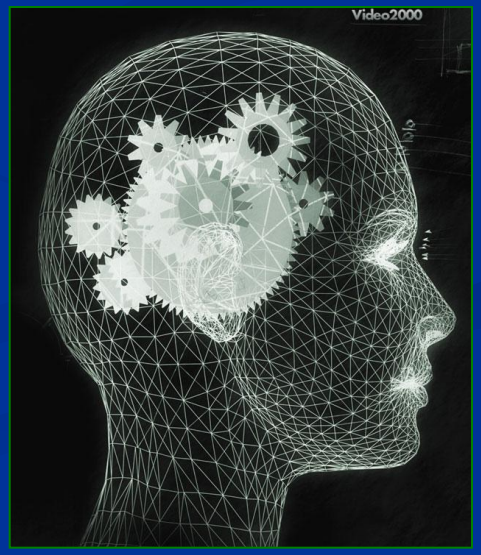
Сколько сна нужно нашему организму?

Физиология сна

- *Сон в норме происходит циклически, примерно каждые 24 часа, хотя внутренние часы человека обычно идут с циклом в 24,5—25,5 часа.*
- *Этот цикл переопределяется каждые сутки, наиболее важным фактором которых является уровень освещения.*
- *От естественного цикла освещённости зависит уровень концентрации гормона мелатонина.*
- *Повышение уровня мелатонина вызывает непреодолимое желание спать.*
- *Помимо ночного сна в некоторых культурах существует физиологически обусловленный кратковременный дневной сон — сиеста.*

Структура сна

- Сон — особое состояние сознания человека и животных, включающее в себя ряд стадий, закономерно повторяющихся в течение ночи.
- Появление этих стадий обусловлено активностью различных структур мозга.



Фазы сна…

Медленный

*Преобладает по длительности в начале сна

Быстрый

*Преобладает по длительности перед пробуждением

Медленный сон …

- ***<u>Первая стадия:</u>*** дремота с полусонными мечтаниями, абсурдными или галлюциногенными мыслями; могут интуитивно появляться идеи, способствующие успешному решению той или иной проблемы или иллюзия существования их.

Медленный сон …

- ***<u>Вторая стадия:</u>*** «сонные веретёна», происходит отключение сознания; в паузы между веретёнами (а они возникают примерно 2—5 раз в минуту) человека легко разбудить.
- Самый чувствительный анализатор — слуховой (мать просыпается на крик ребёнка, каждый человек просыпается на называние своего имени).

Медленный сон …

- ***Третья стадия.*** ***Характеризуется всеми чертами второй стадии, в том числе наличием «сонных веретён»***

Медленный сон …

- ***4-я стадия - глубокий сон.*** В это время человека разбудить очень сложно; возникают 80 % сновидений, и именно на этой стадии возможны приступы лунатизма и ночные страхи, однако человек почти ничего из этого не помнит.

- ***Предполагают, что медленный сон связан с восстановлением энергозатрат.***

Быстрый сон…

- быстроволновой сон, парадоксальный сон, стадия быстрых движений глаз БГД (глазные яблоки очень часто и периодически совершают быстрые движения под сомкнутыми веками).

Быстрый сон…

- Если в это время разбудить спящего, то в 90 % случаев можно услышать рассказ о ярком сновидении.

Быстрый сон…

- Быстрый сон прервать труднее, чем медленный .
- Прерывание быстрого сна вызывает более тяжёлые нарушения психики по сравнению с нарушениями медленного сна.
- Часть прерванного быстрого сна должна восполняться в следующих циклах.

Быстрый сон…

- Предполагают, что быстрый сон обеспечивает функции психологической защиты, переработку информации, её обмен между сознанием и подсознанием.

- Слепым от рождения снятся звуки и ощущения, БДГ у них нет.

Функции сна:

- 1. Обеспечивает отдых организма.
- 2. Играет важную роль в процессах метаболизма. Во время медленного сна высвобождается гормон роста.
- 3. Способствует переработке и хранению информации.
- 4. Медленный сон облегчает закрепление изученного материала.
- 5. Быстрый сон реализует подсознательные модели ожидаемых событий. Последнее обстоятельство может служить одной из причин феномена дежавю.

Функции сна:

- 6. приспособление организма к изменению освещённости (день-ночь).
- 7. Восстанавливает иммунитет путём активизации Т-лимфоцитов, борющимися с простудными и вирусными заболеваниями.

Необходимая продолжительность сна…

- У новорожденных 12—16ч.
- У детей дошкольного возраста 10-12 ч.
- У детей младшего школьного возраста9-10 ч.
- У старшеклассников – 8-9 ч.
- У взрослых 6—8ч.
- У пожилых людей 4—6 ч в сутки

- **Длительность сна менее 5 ч (гипосомния) или нарушение физиологической структуры считаются факторами риска бессонницы.**

Лишение сна - очень тяжёлое испытание!

- В течение нескольких дней сознание человека теряет ясность,
- он испытывает непреодолимое желание уснуть,
- периодически «проваливается» в пограничное состояние со спутанным сознанием.
- Этот способ психологического давления

недаром использовался при допросах, в настоящее время он рассматривается как изощрённая пытка.