

# Как вы спите: как суслик или как Наполеон?



Никитенко О.Д.

# Сколько сна нужно нашему организму?



# ФИЗИОЛОГИЯ СНА

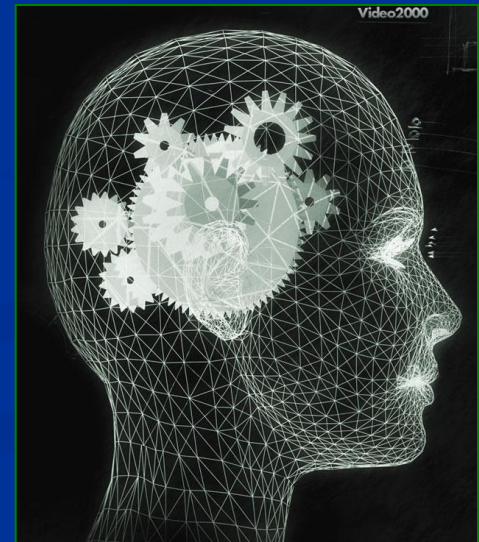
- Сон в норме происходит циклически, примерно каждые 24 часа, хотя внутренние часы человека обычно идут с циклом в 24,5—25,5 часа.
- Этот цикл переопределяется каждые сутки, наиболее важным фактором которых является уровень освещения.
- От естественного цикла освещённости зависит уровень концентрации 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 ..



- *Первая стадия:* 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 ...

- Вторая стадия: «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 название 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 возраста 9-10 ч.
  - У старшеклассников – 8-9 ч.
  - У взрослых 6—8ч.
  - У пожилых людей 4—6 ч
- в сутки



by RaMiL on DEMOTIVATORS.SU



**КАЖДЫЙ ПРЕДМЕТ**  
ПО-СВОЕМУ ИНТЕРЕСЕН



- 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.

