Сон и сновидения

Сон

- это торможение основных отделов коры больших полушарий, благодаря которому происходит отдых нейронов и восстановление их работоспособности

Биологический ритм сна связан со сменой дня и ночи

Значение сна

- Мне снится сон, что сплю я непробудно,
  Что в грезы я надежно погружен.
  И на меня ласкательно и чудно
  Надежды тень навеял этот сон.

- Регулярная смена сна и бодрствования - это необходимый суточный цикл любого живого организма. 1/3 жизни человек проводит во сне. Без сна жизнь невозможна. В проведенных опытах собака без пищи могла прожить 20-25 дней, хотя при этом теряла 50% веса, а собака, лишенная сна погибала на 12 день, хотя в весе теряла всего 5%. Бессонница мучительна. Неслучайно в древнем Китае приговаривали к смертной казни лишением сна.

Природа сна

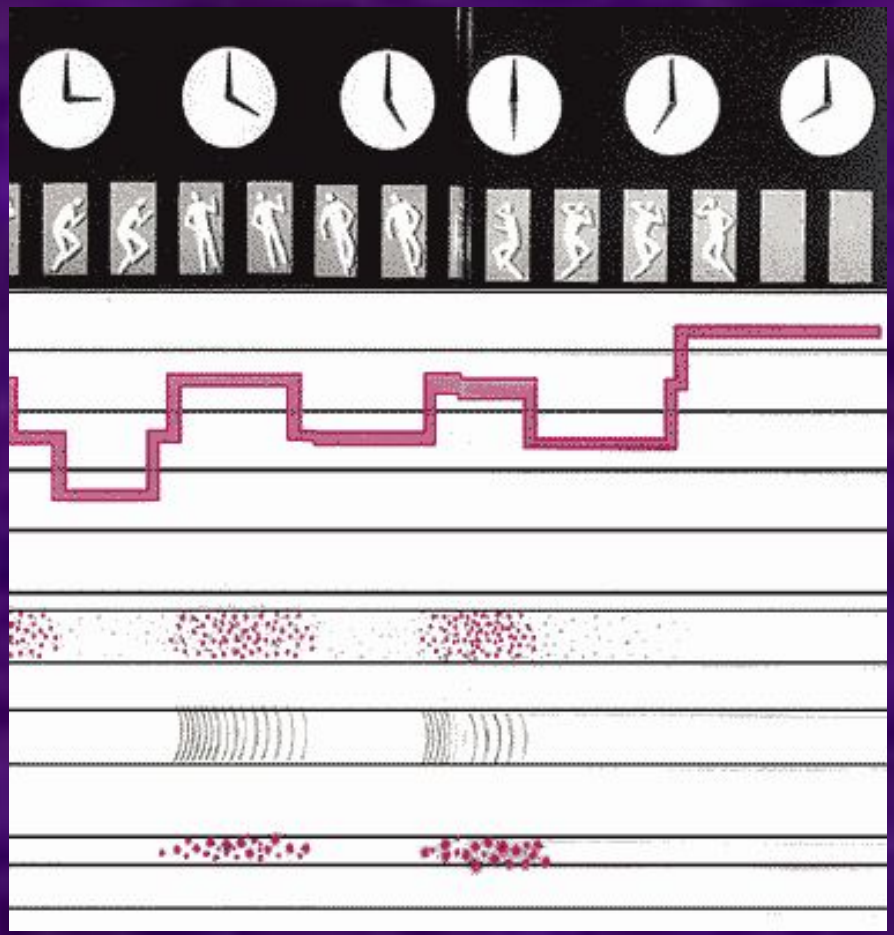
Фазы сна

- медленный сон

(мышцы расслаблены, дыхание ровное, сердцебиение замедленно)

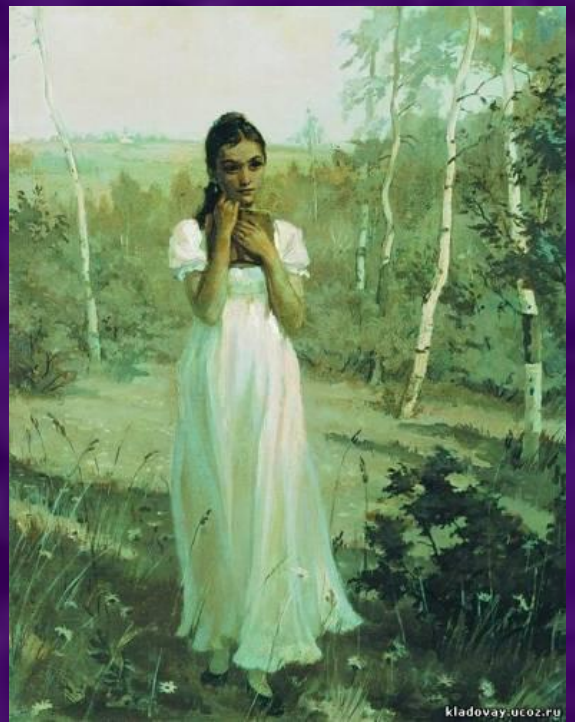
- быстрый сон

(ритм сердечной деятельности повышается, глазные яблоки под закрытыми веками в движении)



Сновидения

Татьяна верила преданьям
Простонародной старины,
И снам, и карточным гаданьям,
И предсказаниям луны.



- И снит
  Ей сни
  Идет п
  Печал
- Но вдр
  И кто х
  Больш
  Татьян
  И лапу
  Ей про

Ее тревожат сновиденья,
Не замечая, как его понять,
Мечтанья страшного значенья
Татьяна хочет отыскать.

Еще в далекие времена верили снам. Считали, что сны могут быть «вещими», они могут предсказать человеку что-то. Увидел во сне пожар – к скандалу, мясо - к болезни. В чем причина такого совпадения?

- Сон - это показатель физического и психического состояния здоровья человека. Недосыпание, как и длительный сон, вредно организму. Взрослый человек в среднем должен спать 7-8 часов. Недосыпание и длительный сон делают человека вялым, ленивым.
- Сонливость - это результат переутомления, усталости, а бессонница - это признак различных болезней.

Летаргический сон

- В мировой практике неоднократно встречаются случаи, когда медики устанавливали факт ложной смерти человека. Хорошо, если такой больной выйдет из состояния мнимой смерти до собственных похорон, но, по всей видимости, иногда в могилах оказываются живые люди... Так, например, при перезахоронении одного старого английского кладбища при вскрытии множества гробов в четырех из них были обнаружены скелеты, лежащие в неестественных позах, в которых их родственники в последний путь проводить никак не могли.
  Известно, что Николай Васильевич Гоголь, страдавший приступами летаргического сна, боялся быть заживо погребенным. Учитывая, что летаргию от смерти бывает отличить очень трудно. Гоголь наказал своим знакомым похоронить его только тогда, когда появятся явные признаки разложения тела. Однако в мае 1931 года, когда в Москве было уничтожено кладбище Данилова монастыря, на котором и был похоронен великий писатель, при эксгумации присутствующие с ужасом обнаружили, что череп Гоголя был повернут набок.

- Есть версия, что летаргический сон Николая Гоголя был ошибочно принят за его смерть. К этому выводу пришли, когда при перезахоронении на внутренней обшивке гроба обнаружили царапины, кусочки обшивки были под ногтями Гоголя и изменено положение тела («Перевернулся в гробу»). Однако исследователи не рассматривают эту версию всерьёз

Женщина-феномен Назира Рустемоввя, которая заснула в четырехлетнем возрасте и проспала летаргическим сном 16 лет!!!

ЧУВАШИЯ

ИНТЕРФАКС ВРЕМЯ

ЗАЖИВО ПОХОРОНЕННАЯ

16 лет летаргического сна

ЛЕТАРГИЯ - от греческого "лете" (забвение) и "аргия" (бездействие).

- -Уснула я в четыре года. Как это было, не помню, потому что была совсем маленькой.
  Скоро мне должно исполниться 36 лет, но из них я проспала 16. Родилась я в маленьком горном кишлаке под городом Туркестан Южно-Казахстанской области. По рассказам моей мамы знаю, что с детства я страдала сильными головными болями, потом однажды впала в состояние бреда, и меня отвезли в областную больницу, где я пролежала около недели. Врачи решили, что я умерла, так как не подавала никаких признаков жизни, и родители похоронили меня. Но в ночь после этого мои дедушка и папа услышали во сне Глас, который сообщил им, что они совершили тяжкий грех, так как похоронили меня живой.
  - Как же вы не задохнулись?
  - По нашим обычаям, людей не хоронят в гробах и не закапывают в землю. Тело человека оборачивают саваном и оставляют его в специальном подземном домике-могильнике особой конфигурации. Видимо, доступ воздуха туда был, несмотря на то что вход в могильник закрывают кирпичами. Родители дождались второй ночи и отправились "спасать меня". Как утверждает папа, саван был в некоторых местах даже порван, и это убедило их, что я действительно жива. Меня сначала отвезли в областной центр, но потом перевезли в научно-исследовательский институт в Ташкенте, где я и пролежала под специальным колпаком до просыпания

- 20 лет непробудным сном проспала Надежда Лебедин. Так и лежали они рядом - спящая непробудным сном дочь и умирающая мать. Родственники уже надежду потеряли, что хоть одна из них встанет с постели. Но произошло чудо. Надежда Лебедин, дочь, вдруг залилась слезами и открыла глаза спустя 20 лет, как заснула. По деревне пошел ропот. Надежда проснулась в день смерти матери. Людей на похороны собралось видимо-невидимо. Все хотели посмотреть на ожившую. А выглядела она на 34 года, хотя ей уже было 54 года. Она никак не могла поверить, что эти беззубые старушки ее подружки. Без нее появились холодильник, телевизор. Все 20 лет, пока она спала, у нее прощупывался пульс, дыхание было замедленное. Первые два года ей пищу вводили через зонд, но потом Надежда стала сама принимать пищу из ложечки.

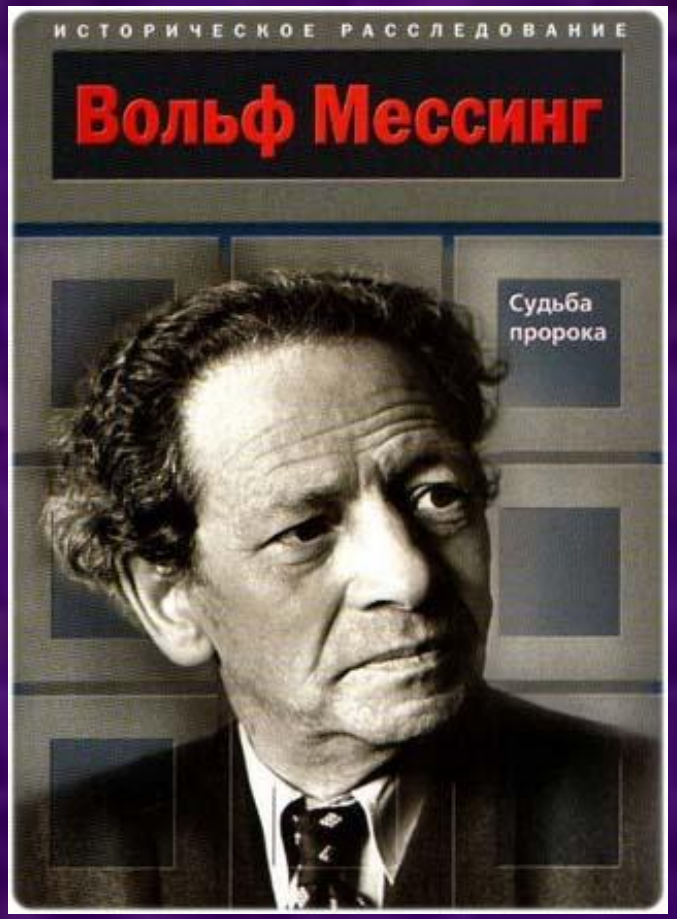
Кома

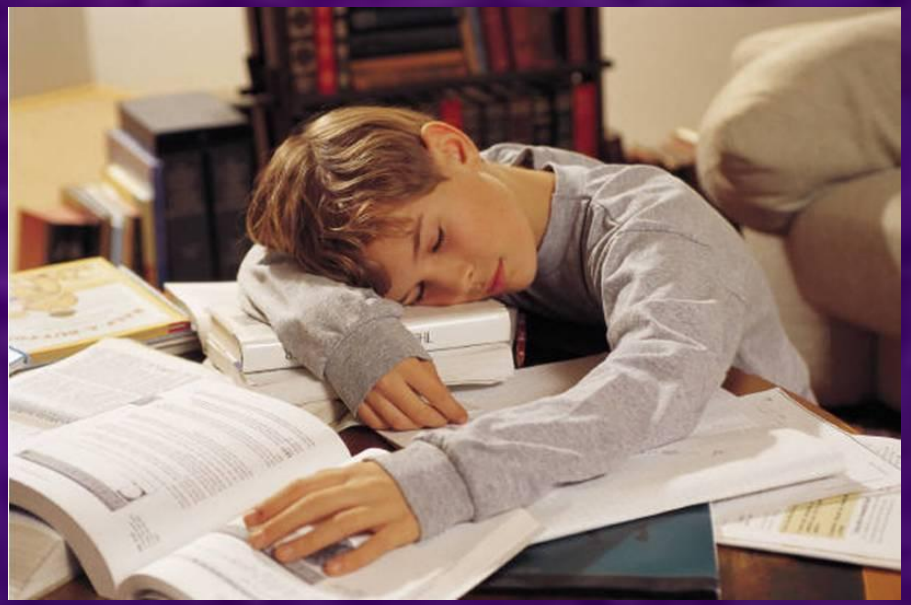
-

функции организма.

Выдающийся прорицатель двадцатого столетия, Вольф Мессинг.

- Во́льф Григо́рьевич (Ге́ршикович) Ме́ссинг (10 сентября 1899, Польша — 8 ноября 1974,Москва, СССР СССР) — эстрадный артист, выступавший в СССР с психологическими опытами «по чтению мыслей» зрителей.



Вопросы для закрепления

- Какое отношение к природным биоритмам имеет смена сна и бодрствования?
- Что происходит во время сна?
- Чем быстрый сон отличается от медленного?
- Каково значение сна? Сновидений?