

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования**

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
МОРДОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

им. Н.П. ОГАРЁВА»

(ФГБОУ ВО «МГУ им. Н.П. Огарёва»)

Географический факультет

Кафедра «Туризма»

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

по дисциплине: «Человек и его потребности».

ТЕМА: «Потребность в сне и отдыхе».

Выполнила : студентка 104 группы

Седова Кристина Алексеевна

Проверила: Кандидат политических наук

Доцент Зайцева Лариса Александровна.

В течение многих лет исследователи во многих странах мира изучают феномен сна. И хотя полного ответа на вопрос «Что такое сон?» сегодня нет, благодаря эхоэлектроэнцефалографии получены определенные данные, позволяющие выявить несколько стадий сна.

Считают, что функции сна заключатся в сохранении образующейся энергии, в восстановлении затраченной энергии.

«Что такое сон?»

СОН – естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир, присущий млекопитающим, рыбам, птицам, насекомым.



«Что такое сон?»

Во сне повышается уровень анаболических процессов и снижается катаболизм. Сон в норме происходит циклически, примерно каждые 24 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.

Физиология сна

Достаточная продолжительность сна для взрослого человека от 3 до 12 ч (в среднем 7,25 ч), хотя она индивидуальна. Если человек не высыпается, «задолженность» по сну накапливается, но может быть компенсирована более длительным сном.

Сонливость, ощущаемая в результате недосыпания, чрезвычайно опасна не только для собственного травматизма, но и для окружающих его людей.

Отрицательное влияние бессонницы может сказаться даже при недосыпании 2-3 ч. Слишком продолжительный сон также не способствует хорошему самочувствию.

Некоторые люди не спят в течение длительного времени или спят по 2-3 ч в сутки, но при этом чувствуют себя хорошо.

Даже если человек не спит, работоспособность и сонливость могут проходить и уходить каждые 100 мин. Но большая часть людей не замечает этого.



Физиология сна



Для поддержания работоспособности, как физической, так и умственной, человек должен уметь отдыхать.

Отдых – это искусство расслабления.

Сегодня, когда темп жизни значительно возрос, многие люди разучились отдыхать. Не следует понимать буквально, что отдых – «лежание на диване». Спорт, чтение, искусство, смена занятий – это тоже отдых, но активный. Искусство йоги и медитации также позволяет человеку быстро почувствовать «освеженность», прилив сил, ясность мысли.



Что такое отдых?

С возрастом продолжительность и качество сна изменяются. Хронология сна изменяется в течение всей жизни. Так, подросткам и молодым людям не только требуется больше времени для сна, чем взрослым, но и продолжительность третьей и четвертой стадий сна у них больше. В течение именно этих стадий у детей выбрасывается максимальное количество гормона роста. У них более длительная 5-я стадия сна.

К 15-летнему возрасту продолжительность сна в среднем 7-8 ч.

В молодом возрасте люди спят крепко, однако в среднем они могут жаловаться на нарушение сна.

Продолжительность сна у пожилых людей меньше и они чаще просыпаются.

Исследования, проведенные в США, свидетельствуют о том, что в возрасте 75 лет люди проводят в постели больше времени (не обязательно спят), им хочется прилечь в течение дня. К 85 годам они чаще применяют снотворное, жалуются на нарушение сна, поэтому следует серьезно подходить к их проблемам.

Сон

Непосредственно перед сном наступает состояние сонливости, снижения активности мозга, характеризующееся:

- ❖ Снижением уровня сознания;
- ❖ зевотой;
- ❖ Понижением чувствительности сенсорных систем;
- ❖ Урежением частоты сердечных сокращений, снижением секреторной деятельности желез.

Засыпание

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.

У здорового человека сон начинается с первой стадии медленного сна (Non-REM сон), которая длится 5-10 минут. Затем наступает 2-я стадия, которая продолжается около 20 минут. Ещё 30-45 минут приходится на период 3-4 стадий. После этого спящий снова возвращается во 2-ю стадию медленного сна, после которой возникает первый эпизод быстрого сна, который имеет короткую продолжительность - около 5 минут. Вся эта последовательность называется циклом. Первый цикл имеет длительность 90-100 минут. Затем циклы повторяются, при этом уменьшается доля медленного сна и постепенно нарастает доля быстрого сна (REM сон), последний эпизод которого в отдельных случаях может достигать 1 часа.

Структура сна

Наиболее важные функции сна:

- Сон обеспечивает отдых организма.
- Сон играет важную роль в процессах метаболизма. Во время медленного сна высвобождается гормон роста. Быстрый сон: восстановление пластичности нейронов, и обогащение их кислородом; биосинтез белков и РНК нейронов.
- Сон способствует переработке и хранению информации. Сон (особенно медленный) облегчает закрепление изученного материала, быстрый сон реализует подсознательные модели ожидаемых событий. Последнее обстоятельство может служить одной из причин феномена дежавю.
- Сон — это приспособление организма к изменению освещённости (день-ночь).
- Сон восстанавливает иммунитет путём активизации Т-лимфоцитов, борющихся с простудными и вирусными заболеваниями.

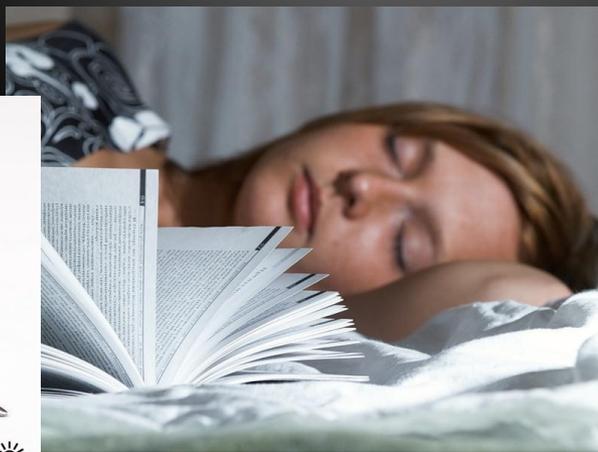
Функции сна

На качество сна влияет множество факторов. Так, в зависимости от биологического ритма часть людей «жаворонки» – они рано ложатся спать и рано встают; другая часть – «совы» – они поздно ложатся и просыпаются поздно; еще одна часть – «голуби» – поздно ложатся и рано встают.

При нарушении привычного ритма сна у них появляются серьезные проблемы.



Пища и напитки также могут оказывать влияние на качество сна. Некоторые люди не могут уснуть голодными, другие предпочитают последний прием пищи за 3-4 ч до сна. Чай, кофе также могут нарушать засыпание (у некоторых людей обратная реакция: крепкий кофе вызывает сонливость).



На качество сна влияют настроение, переживание, заботы. Сновидения, возникающие в стадии быстрого сна, также отрицательно могут сказываться на сне: человек просыпается на фоне тревожных сновидений.

Если разбудить человека, находящегося в стадии быстрого сна, то у него в течение длительного времени сохраняется чувство разбитости и усталости.

Сновидения бывают практически у всех, но не все их них помнят. Сразу же после пробуждения их помнят 80% людей, через 5 мин бодрствования большинство помнит отдельные фрагменты сна, через 10 мин сон, как правило забывают.

Проводя первичную оценку удовлетворения потребности в сне, следует учитывать, что эта оценка всегда субъективна. Но все же необходимо выяснить:

- ❑ В какое время обычно спит человек;
- ❑ Какие факторы влияют на качество сна;
- ❑ Хорошо ли спит;
- ❑ Существуют ли трудности в течение длительного времени или/и в данный момент.

Первичная оценка удовлетворения потребности человека