

# Полезьа днелвнел сна

Подготовила:  
Студентка 2 курса  
Лечебного факультета  
22 группы  
Сулимова Анна Викторовна



# Эффективность методик с 20-минутным и 60-минутным дневным сном для коррекции функционального состояния организма военнослужащих при утомлении

В исследовании приняло участие 32 человека мужского пола

Возраст: 18-25 лет

Показатели, которые регистрировались в ходе исследования:

- Параметры сердечно-сосудистой и дыхательных систем
- Показатели субъективного состояния организма
- Уровень умственной работоспособности

Часовой сон осуществлялся с 15 до 16 часов

# Эффективность методик с 20-минутным и 60-минутным дневным сном для коррекции функционального состояния организма военнослужащих при утомлении.

Анализ результатов исследования применения методики «20-минутный сон»:

- возросли значения показателя «бодрость» (от 3,5 до 5,0 соответственно);
- возросли значения показателя «внимательность» (от 3,0 до 6,0 соответственно);
- возросли значения показателя «самочувствие» (от 3,0 и 5,5 соответственно);
- снизились значения показателя «жалобы» (с 4,5 до 2,0 соответственно);

Анализ результатов исследования применения методики «60-минутный сон»:

- возросли значения показателя «бодрость» (от 5,0 до 6,0 соответственно);
- возросли значения показателя «внимательность» (от 5,0 до 6,0 соответственно);
- возросли значения показателя «спокойствие» (от 6,0 до 6,5 соответственно);
- возросли значения субъективного показателя самооценки состояния (от 39,5 до 43 соответственно);

# Эффективность методик с 20-минутным и 60-минутным дневным сном для коррекции функционального состояния организма военнослужащих при утомлении.

## Результаты исследования

Кратковременный сон (20 и 60 мин) на фоне развивающегося утомления у военнослужащих в процессе суточного дежурства способствует:

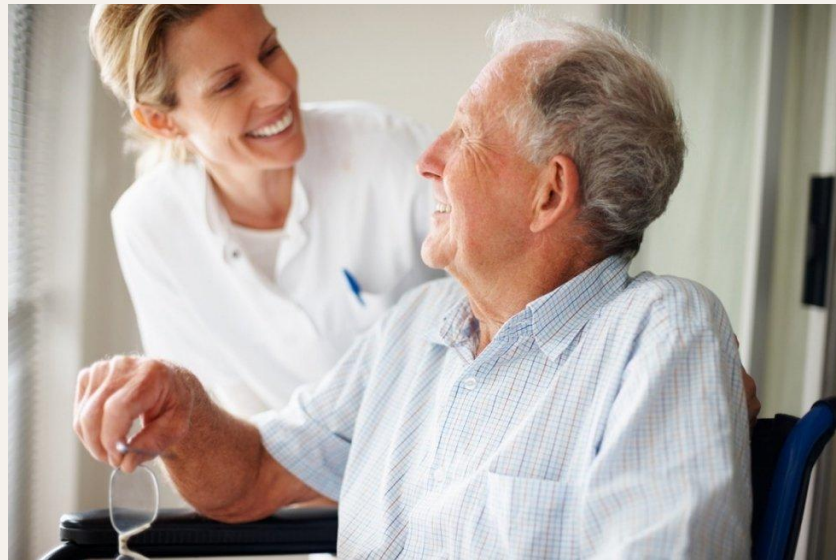
- улучшению субъективного состояния;
- нормализации основных физиологических параметров организма;
- повышению уровня умственной работоспособности.

# Послеобеденный сон может привести к улучшению когнитивных функций у пожилых пациентов

В исследовании приняло участие более чем 2,2 тыс. людей

Возраст: старше 60 лет

Из них 1534 человека спали днем, а остальные 680 никогда днем не ложились



Пациенты с глухотой, неврологическими или психологическими заболеваниями были исключены из исследования

# Послеобеденный сон может привести к улучшению когнитивных функций у пожилых пациентов

## Результаты исследования

Дневной сон у пожилых людей способствует:

- Более точной ориентации в пространстве
- Беглости речи
- Четкости памяти



Также всех участников исследования проверили на признаки деменции. Выяснилось, что у людей, позволяющих себе вздремнуть днем, ситуация была намного лучше.