

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ

ЗДОРОВЫЙ СОН.

НАЧАЛО в 12.00

МСППН ТиНАО

Автор: психолог 1й категории

Гайдученко Елена Геннадьевна

### **Цель программы.**

Повышение уровня психологической устойчивости участников вебинара.

### **Задачи программы.**

- 1.Повышение уровня психологических знаний участников, имеющих прямое влияние на психоэмоциональное состояние человека.
- 2.Приобретение навыков психоэмоциональной саморегуляции.
3. Повышение адаптационных механизмов человека выхода из стрессовых состояний.
4. Профилактика возникновения стрессовых состояний.

### **Предполагаемый результат программы.**

Способность участников вебинара справляться с текущими и стрессовыми ситуациями на более высоком уровне.

**Целевая группа:** люди, в той или иной мере испытывающие трудности с саморегуляцией.

# ПРАВИЛА ВЕБИНАРА

Наш вебинар будет продолжаться полтора часа.

- В конце первого часа перед выполнением практического упражнения будет сделан небольшой перерыв.
- Вопросы можно будет задавать в чат, обязательно оставим 15-20 минут для ответов.

## ПЛАН ВЕБИНАРА.

- Теоретическая часть 1-1.15 будет сопровождаться небольшими упражнениями
- - в конце первого часа мы проведем короткую релаксацию
- - оставшееся время (примерно 20 минут) будет отведено на ваши вопросы, которые можно писать в чат.

Сновидения и их толкования интересуют людей на протяжении тысячелетий. Разгадать смысл не удалось еще никому, но попытки делались неоднократно.

Известно, что такое сон по Фрейду – это желания человека, реализованные или нереализованные, выданные подсознанием за грезы. Увиденное можно растолковать с помощью сонников. По мнению Фрейда ни одно сновидение не может быть абсурдным и не иметь смысла.

# **СОН – королевская дорога в бессознательное.**

Регулярный, полноценный, глубокий сон обеспечивает здоровье и хорошее настроение – базовые потребности каждого. Люди так привыкли к этому естественному процессу, что часто не задумываются над природой явления, его особенностями и течением.

## **Что же такое сон человека?**

Сон для человека – это физиологический процесс, во время которого теряются активные психические связи с окружающим миром, мозг расслабляется.

В конце 19 века возникла наука сомнология, и ее основателем в России явилась Мария Манасеина. Труды Манасеиной позволили понять, что во время сна мозг не прекращает свою деятельность целиком, а отдыхает лишь сознание человека.

Что такое сон с медицинской точки зрения ?– это разновидность психической деятельности, жизненно необходимой для правильной работы всех систем человеческого организма. Нервные клетки приходят в спокойное состояние, а следом за ними нормализуется работа внутренних органов и исполнительных аппаратов – сосудов, мышц и различных желез.

- ▶
- ▶ **Сколько времени жизни человек проводит во сне?**
- ▶ **Чем полезен сон?**





## Чем полезен сон?

Ко сну привыкли относиться, как к необходимости, данности. Иногда его не хватает, а иногда не хочется ложиться в постель, прерывая любимое занятие. Всего 2/3 жизни люди бодрствуют, а остальное время спят, но важно понимать, что дает сон гораздо больше, чем «отнимает». Он благотворно влияет на организм и всего его функции.

В процессе сна:

- нормализуется давление и сахар в крови;
- регенерируются психические силы;
- усиленно работают механизмы, которые отвечают за систематизацию информации;
- образуются новые нервные клетки;
- обновляются клетки кожи;
- у детей вырабатываются гормоны роста.

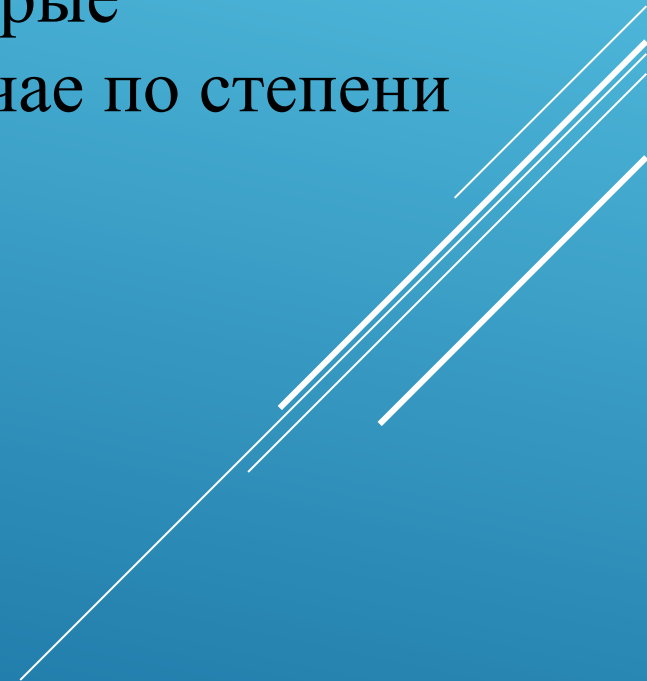
# Что такое быстрый и медленный сон?

Процесс сна цикличен, складывается из одинаковых временных промежутков в среднем по полтора часа каждый.

Считается, что полноценный отдых должен состоять из пяти таких промежутков, то есть длиться от 7,5 до 8 часов.

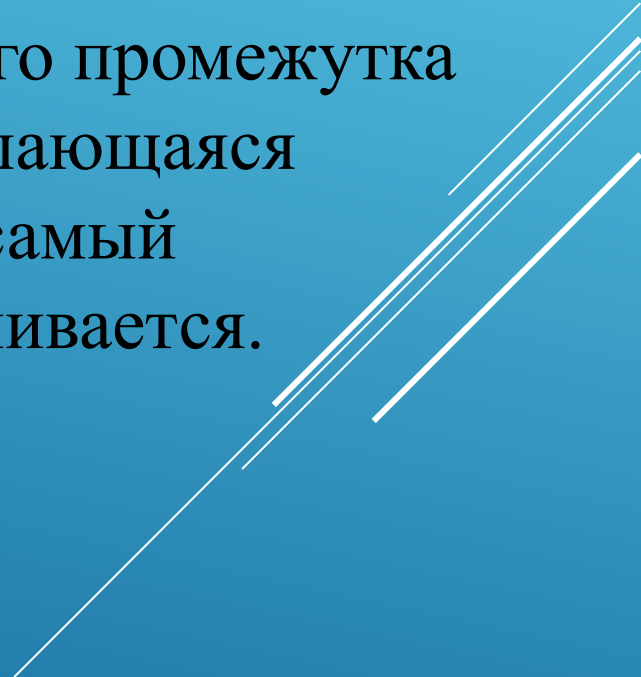
Циклы делятся на две фазы – быструю и медленную, которые принципиально отличаются одна от другой, в данном случае по степени активности мозга.

Быстрый и медленный сон одинаково важны.



## Что такое медленный сон?


Медленный сон – начало всякого здорового отдыха. Первая его стадия – дремота (5-10 минут), для которой свойственно обдумывание происходящего накануне, попытки найти решение волнующих задач. После этого наступает вторая фаза, характеризующаяся снижением мышечной активности, замедлением пульса и дыхания. Человек все еще чувствителен к внешним раздражителям и во время этого промежутка его легко разбудить. Третья стадия – переходная, завершающаяся четвертой фазой глубокого сна - тогда мозг и получает самый полноценный отдых, его работоспособность восстанавливается.



## Что такое быстрый сон?

Медленную стадию сменяет быстрый сон, который более приближен к стадии бодрствования, но разбудить спящего в этот момент сложно. От первого цикла его отличают ускоренные движения глазных яблок (веки при этом закрыты), частые сердечные сокращения, активная деятельность мозга, который в этот момент сортирует полученную информацию.

Существует мнение, что в быстрой фазе мозг проводит анализ окружающей среды и вырабатывает стратегию адаптации. Но самое приятное в быстром сне – это яркие, запоминающиеся сновидения.

- ▶ **Как вы думаете, какова продолжительность полноценного сна?**
  - ▶ **А сколько спите вы?**
- 

Нормальная продолжительность сна должна составлять не менее 7-8 часов для взрослых людей. Дети спят чуть дольше (от 10 часов), пожилым людям на восстановление сил хватает шести часов.

Спать – значит жить, восполнять утраченные резервы организма. Кроме того, во сне людей иногда посещают «умные мысли», есть шанс получить ответы на волнующие вопросы или просто насладиться зрелищным сновидением.

Продолжительные нарушения сна ведут к возникновению депрессии и подавлению иммунной системы.

- ▶ Какой гормон помогает нам уснуть?
- ▶ На какой возраст приходится пик его выработки?



**Мелатонин** – это светочувствительный гормон, который ритмично образуется в эпифизе человека, расположенном глубоко в мозгу.

Суточный ритм человека контролируют внутренние биологические часы. В течение дня уровень мелатонина снижается и повышается к вечеру перед отходом ко сну.

Уровень мелатонина достигает своего пика к полуночи, держится некоторое время и затем начинает снижаться. Выработка мелатонина зависит от суточного цикла. Длительность выработки мелатонина зависит от длительности темноты, таким образом, получается, что наибольшее количество мелатонина вырабатывается в зимнее, нежели летнее время.



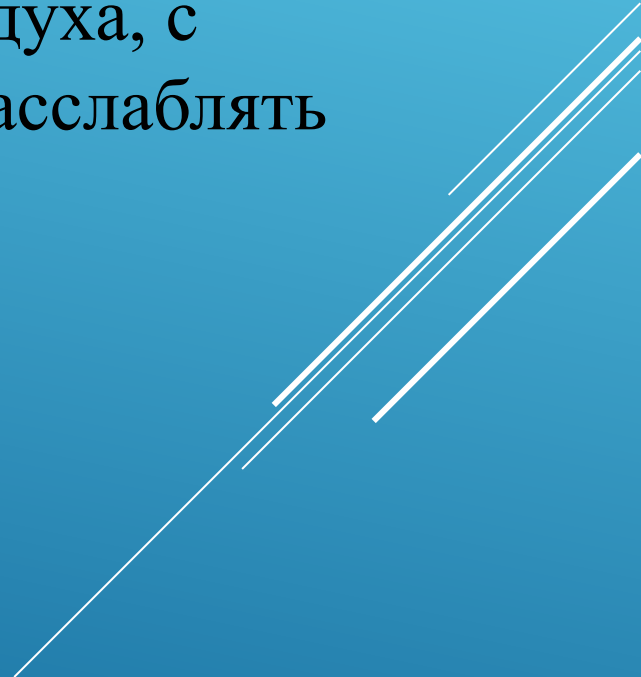
Пик выработки мелатонина достигается к семи годам. Затем он резко снижается к подростковому возрасту. К 45 годам эпифиз начинает сокращаться и теряет вырабатывающие мелатонин клетки. Гормон начинает вырабатываться хаотично. К 60 годам образуется только 50% от того количества мелатонина, которое производилось на момент вашего двадцатилетия, что объясняет, почему многие пожилые люди испытывают проблемы со сном. Недавние исследования двойной анонимности при участии контрольной группы – плацебо доказали, что добавки мелатонина помогают решить проблемы со сном людям старше 55 лет. Мелатонин является сильным антиоксидантом и очень ценится при борьбе с некоторыми видами рака, например, раком груди.

При недостаточном уровне мелатонина возникает следующий порочный круг:

1. Организм теряет способность производить больше мелатонина и начинает быстрее стареть.
2. В процессе старения еще больше снижается выработка мелатонина
3. Снижение уровня мелатонина служит сигналом для других желез и систем органов, что пришло время заслуженного отдыха. У женщин перестают функционировать яичники, падает уровень эстрогена, наступает синдром менопаузы. У мужчин же, несмотря на то, что продолжает вырабатываться сперма, снижается тестостерон.
4. У обоих полов ослабевает иммунная система, подвергая нас различным заболеваниям, начиная от инфекций до рака и аутоиммунных заболеваний (состояние, когда иммунная система восстает против собственных тканей организма).
5. Затем следуют нарушения в работе систем органов, что увеличивает скорость по наклонной.

## Мышечная система и сон.

«При чем тут мышцы и сон?», – скажете вы. И будете не правы! Любые формы нарушения сна в виде: трудности засыпания, раннего просыпания, поверхностного сна, тревожных сновидений и вегетативных реакций на тревожное сновидение (просыпание во сне с болями в сердце, сердцебиением, чувством нехватки воздуха, с повышенной потливостью и т.д.) связаны с неумением расслаблять мышцы перед сном.



## **Условия засыпания:**


Подготовка ко сну – мышцы всего тела должны расслабиться, выровняться дыхание, должно наступить внутреннее спокойствие. Это фаза предсна.

При нарушении засыпания: мышцы напряжены, дыхание поверхностное, состояние нервного напряжения, тревожные мысли, ожидание: усну-не усну и т.д. Если человек в течение дня был напряженным, то расслабить мышцы просто, легко, автоматически перед сном очень трудно. Поэтому нужны тренировки, обучение находиться в расслабленном состоянии не только вечером перед сном, но и в течение дня. Если вы засыпаете в расслабленном состоянии, то ваш сон будет значительно крепче, и по утрам вы будете себя чувствовать выспавшимся, отдохнувшим, с хорошим настроением.

## **Аутогенная тренировка для борьбы с бессонницей.**

1. Я лежу спокойно. Мне удобно и хорошо. Мне приятно ни о чем не думать. Медленно течет время. Веки смыкаются. Я ничего не вижу и не слышу. Погружаюсь в тишину. Чувствую полный покой... полный покой.
2. Расслаблены мышцы правой руки. Расслаблены мышцы левой руки. Плечи расслаблены и опущены. Обе руки расслаблены. Чувствую тяжесть рук. Приятное тепло чувствую в руках и в кончиках пальцев. Чувствую полный покой... полный покой...
3. Расслаблены мышцы правой ноги. Расслаблены мышцы левой ноги. Мышцы ног расслаблены. Ноги неподвижные и тяжелые. Приятное тепло ощущаю в ступнях и в пальцах ног. Чувствую полный покой... полный покой...
4. Все тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Чувствую приятное тепло во всем теле. Чувствую полный покой... полный покой...
5. Расслаблены мышцы лица. Брови свободно разведены. Лоб разгладился. Веки опущены и мягко сомкнуты. Расслаблены крылья носа. Расслаблены мышцы рта. Губы слегка приоткрыты. Мышцы челюстей расслаблены. Чувствую прохладу на коже лба. Все лицо спокойное, без напряжения.
6. Дышу спокойно и ровно. Дышу медленно и спокойно. Сердце бьется ровно и ритмично. Оно совсем спокойно. Все тело расслаблено. Приятное тепло... Полный покой...

Если после занятий аутотренингом Вы почувствовали, что жизнь прекрасна, и с каждым днем чувствуете себя все лучше и лучше,—  
Вы можете считать себя освоившим метод аутотренинга!



## ▶ Наши контакты:

- ▶ Московская служба психологической помощи населению.
- ▶ Филиал ТиНАО
- ▶ Контактный телефон: 8-499-234-12-20
- ▶ Электронная почта : [adm14@msph.ru](mailto:adm14@msph.ru)