

Министерство образования Самарской области  
Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное учреждение «Самарский медицинский колледж им. Н. Ляпиной»  
Филиал «Новокуйбышевский медицинский колледж»

# Недосыпание у подростков

Презентацию подготовила  
Студентка 2 курса  
«Акушерское дело»  
Климова Ксения  
Преподаватель Шалина А.В

Новокуйбышевск 2017

# Введение

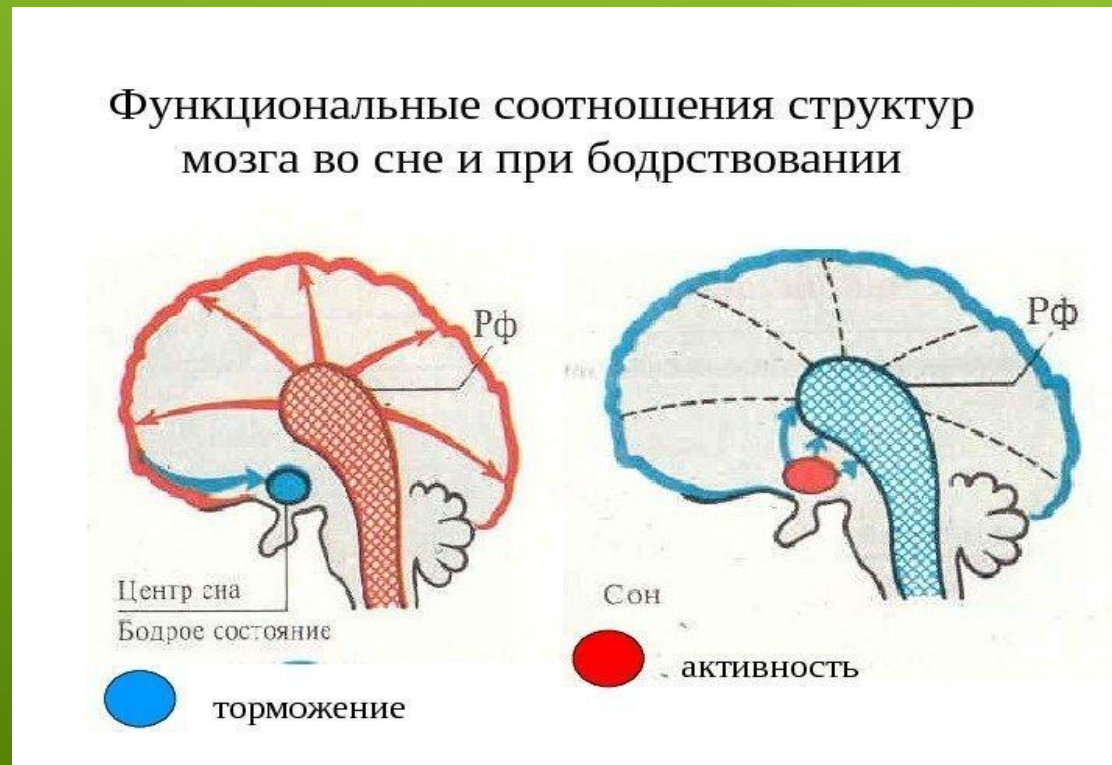
**Актуальность темы:** Данная тема актуальна и интересна практически для всех людей, ведь сон – это наше здоровье, а в современном мире важно следить за своим здоровьем и сделать все возможное, чтобы не испортить его. Сейчас нарушением сна страдают не только взрослые, но чаще даже, подростки. На сегодняшний момент число подростков страдающих недосыпанием, сводится приблизительно к 90%. Эти данные требуют кардинальных решений, так как недосыпание ведет к многочисленным и критическим проблемам со здоровьем, связанных с ЦНС, и другими органами нашего организма.



# Определение

**Сон** (лат. *somnus*)— это разлившееся торможение, охватившее всю кору больших полушарий головного мозга, а при глубоком сне - спустившееся на нижележащие отделы. Естественное, физиологическое состояние, характеризующееся пониженной реакцией на окружающий мир. Особое состояние сознания человека, включающее в себя ряд стадий, закономерно повторяющихся в течение ночи. Появление этих стадий обусловлено активностью различных структур мозга. Во сне повышается уровень анаболических процессов и снижается катаболизм.

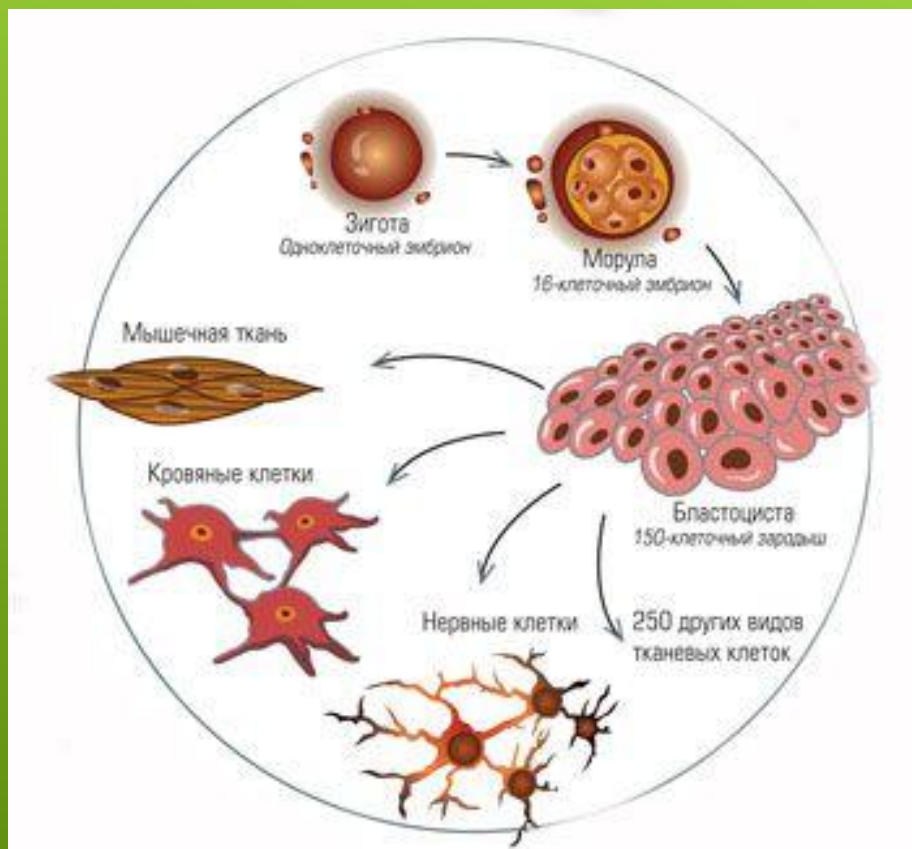
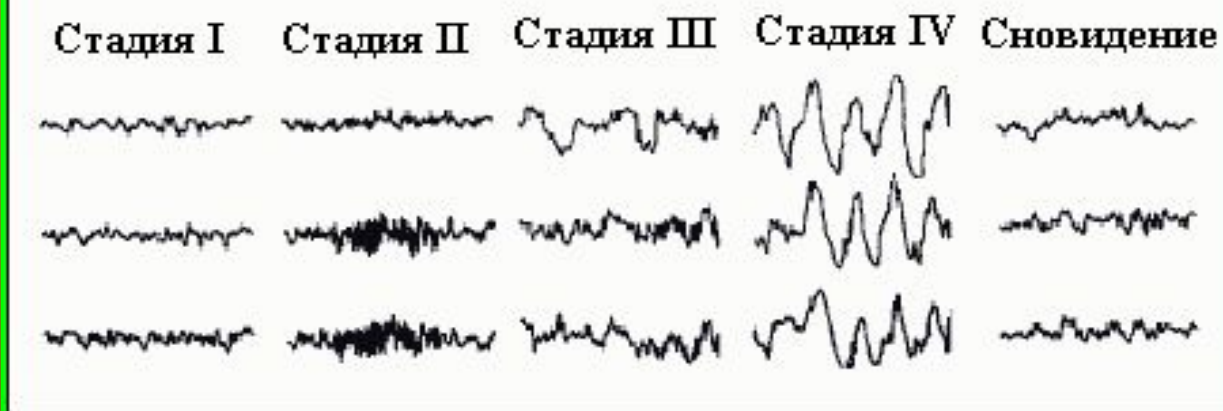
**Недосыпание** — недостаточное количество времени, проведённое во сне.



# Полезь сна

Сон является способом отдыха нейронов. Особенно большое значение имеет сон для центральной нервной системы и ее высших отделов, то есть головного мозга. Во сне мышцы расслабляются, сердце бьется слабее и медленнее, кровяное давление снижается, дыхание становится более глубоким, ровным и редким, понижается обмен веществ, и таким образом в организме начинают преобладать процессы накопления питательных веществ над расходом их. Во время сна организм интенсифицирует восстановительные процессы – регенерацию клеток

Стадии сна у человека по ЭЭГ  
в лобной, теменной и затылочной коре



# Суточная продолжительность

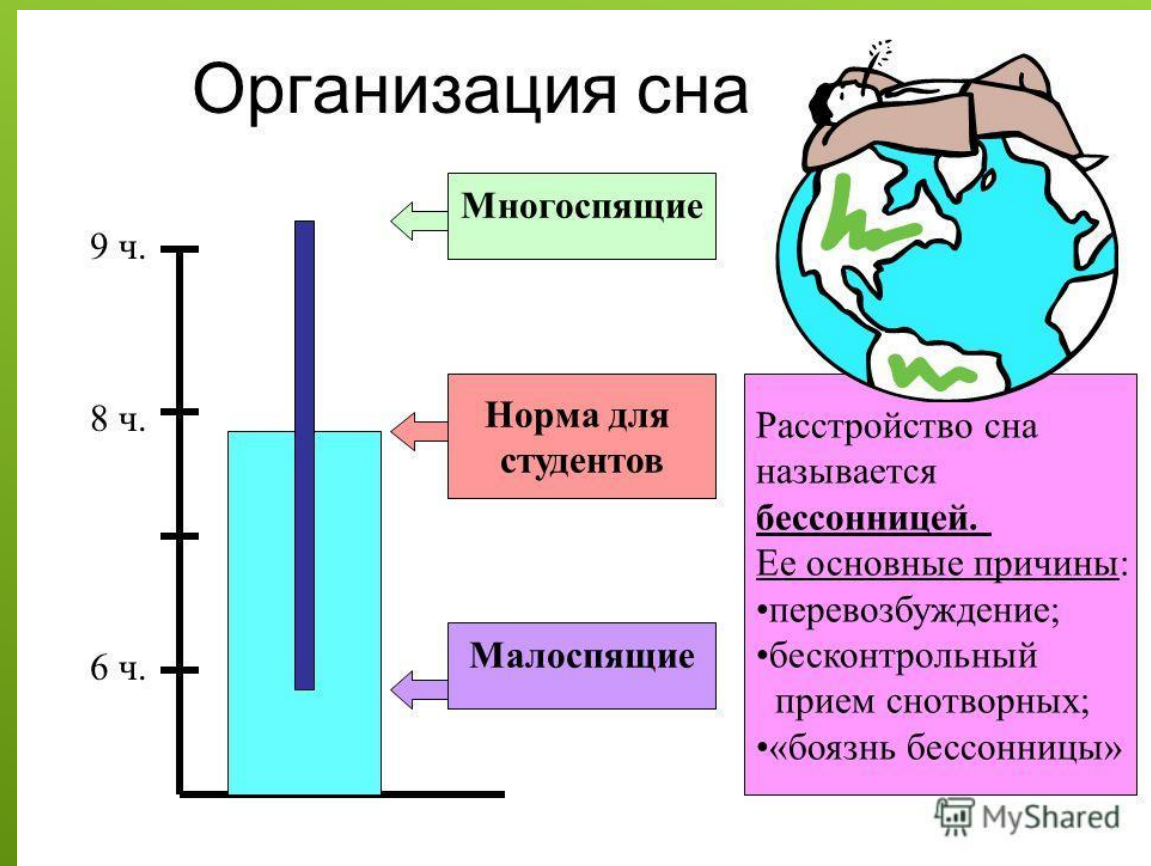
Суточная продолжительность сна зависит от возраста человека:

- ❖ Грудные дети - 14-16 ч.
- ❖ 12-24 мес. - 16-18 ч.
- ❖ от 2 до 5 лет - 14 ч.
- ❖ 5 - 6 лет - 14 ч.
- ❖ 7 - 14 лет – 10 ч.
- ❖ Взрослые от 15 до 50 лет - 7-8 ч.
- ❖ от 50 лет - 5-8 часов.



# Норма сна для подростков

Исследователи установили, что нормой сна для подростков можно считать примерно 9 часов полноценного сна. Если подросток уделяет недостаточно времени для сна, это может спровоцировать множество различных нарушений в его развитии — это и физические, и эмоциональные, и психологические отклонения. Можно говорить о прямой связи недосыпа со школьными оценками.



# Недосыпание и социальные проблемы подростков

Прежде всего, недостаток сна отражается на успеваемости подростка, у него также возникают проблемы в общении с окружающими. Стоит отметить, что недосыпание делает подростка раздражительным, негативно настроенным к людям, окружающим его на протяжении дня, как к взрослым, так и к ровесникам. Недосыпание вызывает у подростков такие психологические проблемы, как депрессия, возникновение мыслей о самоубийстве. Ученые отмечают, что подобные проблемы возникают у подростков, которые ложились спать после полуночи.



Недосыпание очень часто связано с развитием ожирения. Недосыпание подростков также очень часто связано с развитием у них такого заболевания, как вегето-сосудистая дистония.

- ❖ Подавление иммунитета, повышенная общая заболеваемость
- ❖ Увеличение риска и ускорение развития сердечно-сосудистых заболеваний
- ❖ Увеличение вероятности появления гормонозависимого рака





# ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СНА



- Цель:** Выяснить литературу, воспользоваться
- Задачи:**
- Сформулировать
  - Провести
  - Сделать
  - Выяснить
  - Проанализировать

ым сном. И  
ут способ

### Как воздействие синего света влияет на наш мозг и тело?

Из-за нарушения сна, вы можете иметь проблемы с ухудшением памяти.

Ночью, проведенная со светом от смартфона, на следующий день, может вызвать проблемы с чтением книг. Так как вашим глазам будет трудно разбирать буквы на бумаге.

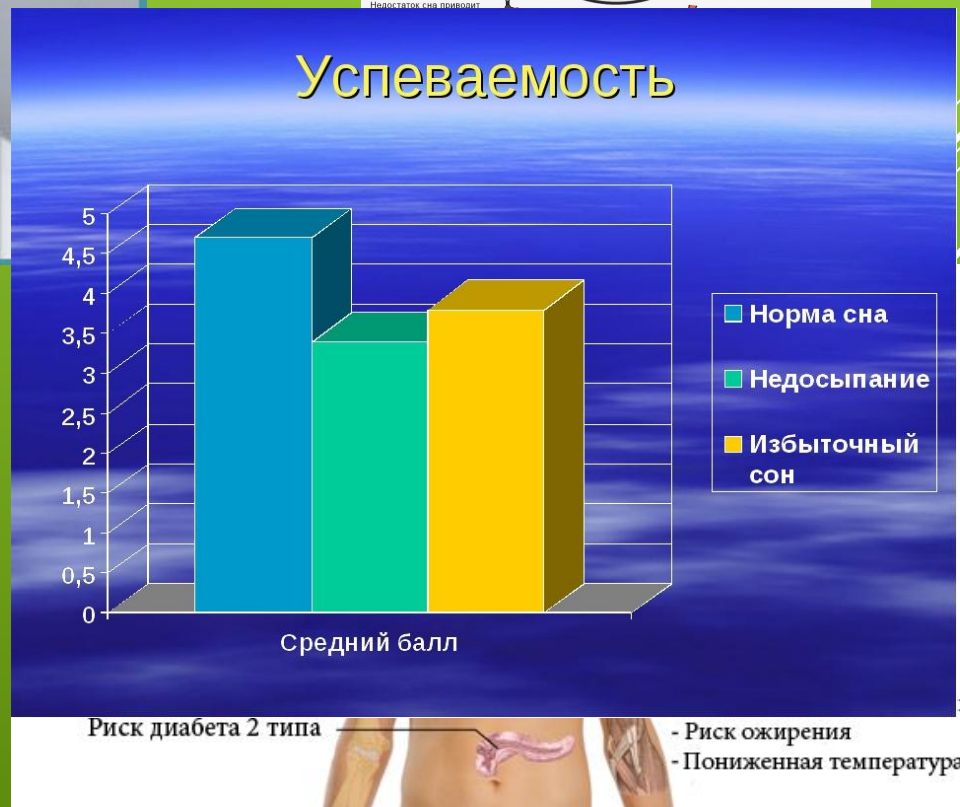
Нарушения выработки мелатонина из-за синего света смартфонов ведет к проблемам со здоровьем.

Воздействие синего света приводит к образованию фотохимических повреждений сетчатки.

Так же доказано, что влияние синего света на глаза приводит к катаракте.

Недостаток сна приводит

чить и



### Что происходит с организмом человека во время сна

#### Фазы человеческого сна

Сон человека состоит из сменяющихся фаз медленного и быстрого сна. Пара, состоящая из фазы медленного и фазы быстрого сна, образуют цикл (продолжительностью около 90 мин.).

Сновидения человек видит только в фазы быстрого сна. В зависимости от общей продолжительности нормальный сон состоит из 4-6 циклов. Человек лучше высыпается, если пробуждение приходится на конец цикла.

#### Общая структура сна

Фаза и стадия	Физиология
<b>Медленный сон: 1 стадия</b> Процесс засыпания: ощущение усталости, порой прерывающееся вздрагиванием.	снижение мышечной активности, медленные движения глаз
<b>Медленный сон: 2 стадия</b> Неглубокий сон. На эту стадию приходится больше половины общей продолжительности сна.	замедление сердечного ритма, снижение температуры тела, дальнейшее снижение мышечной активности
<b>Медленный сон: 3 и 4 стадии</b> Глубокий сон: основной физический отдых организма. При отсутствии глубокого сна человек просыпается разбитым.	приток крови к мышцам, усиленная выработка гормона роста
<b>Быстрый сон</b> Только в этой фазе человек видит сновидения. Функция быстрого сна до конца не ясна. Считается, что он нужен для упорядочивания информации в памяти.	быстрые движения глаз (просмотр снов), повышение артериального давления, приток крови к головному мозгу, нерегулярная сердечная ритма и дыхания