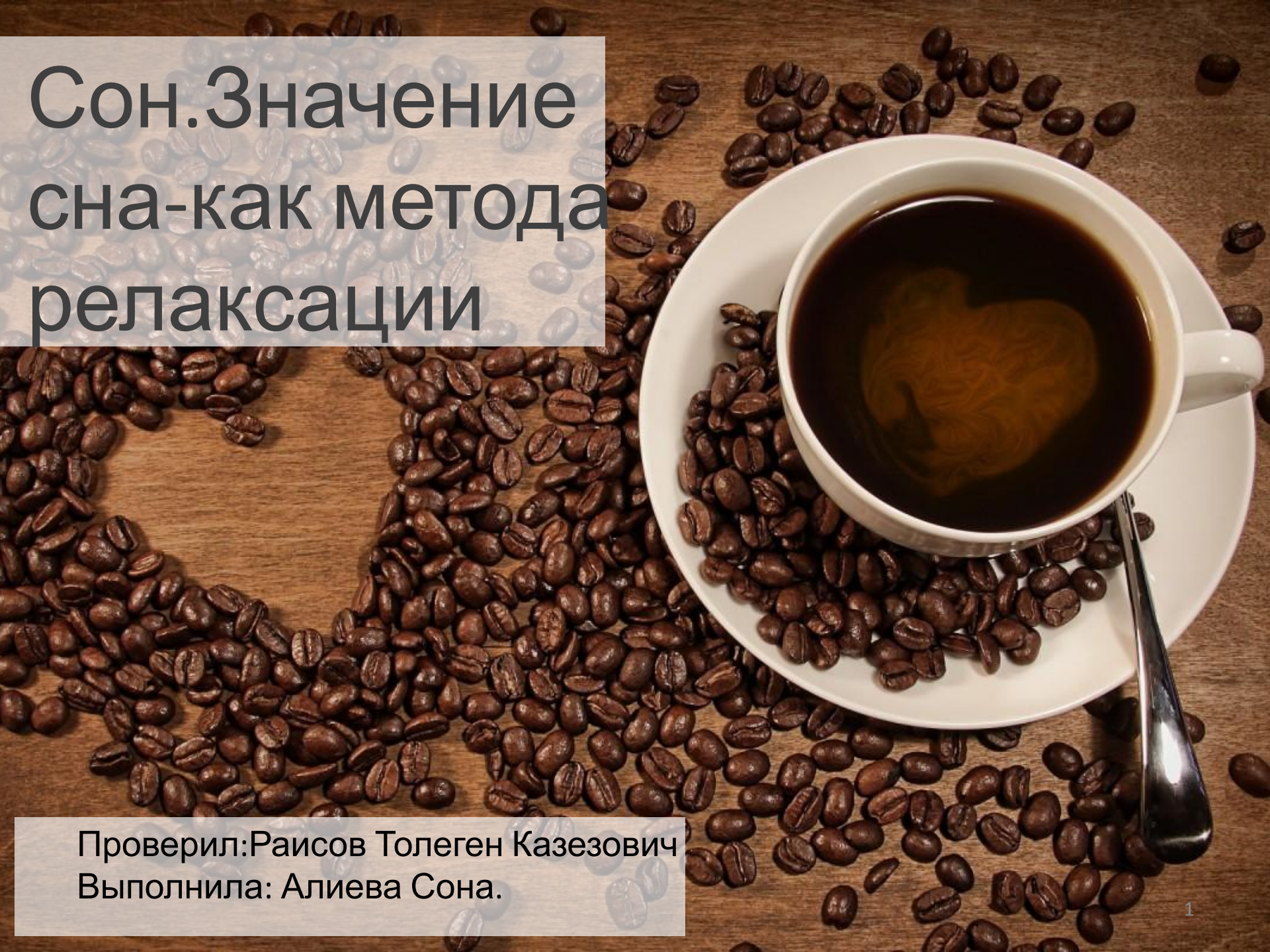
Сон.Значение сна-как метода релаксации



Проверил:Раисов Толеген Казезович
Выполнила: Алиева Сона.

Релаксация

это методика, которая применяется для расслабления организма и общего благоприятного воздействия на него.

Сон-

естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир, присущий млекопитающим, птицам, рыбам и некоторым другим животным.

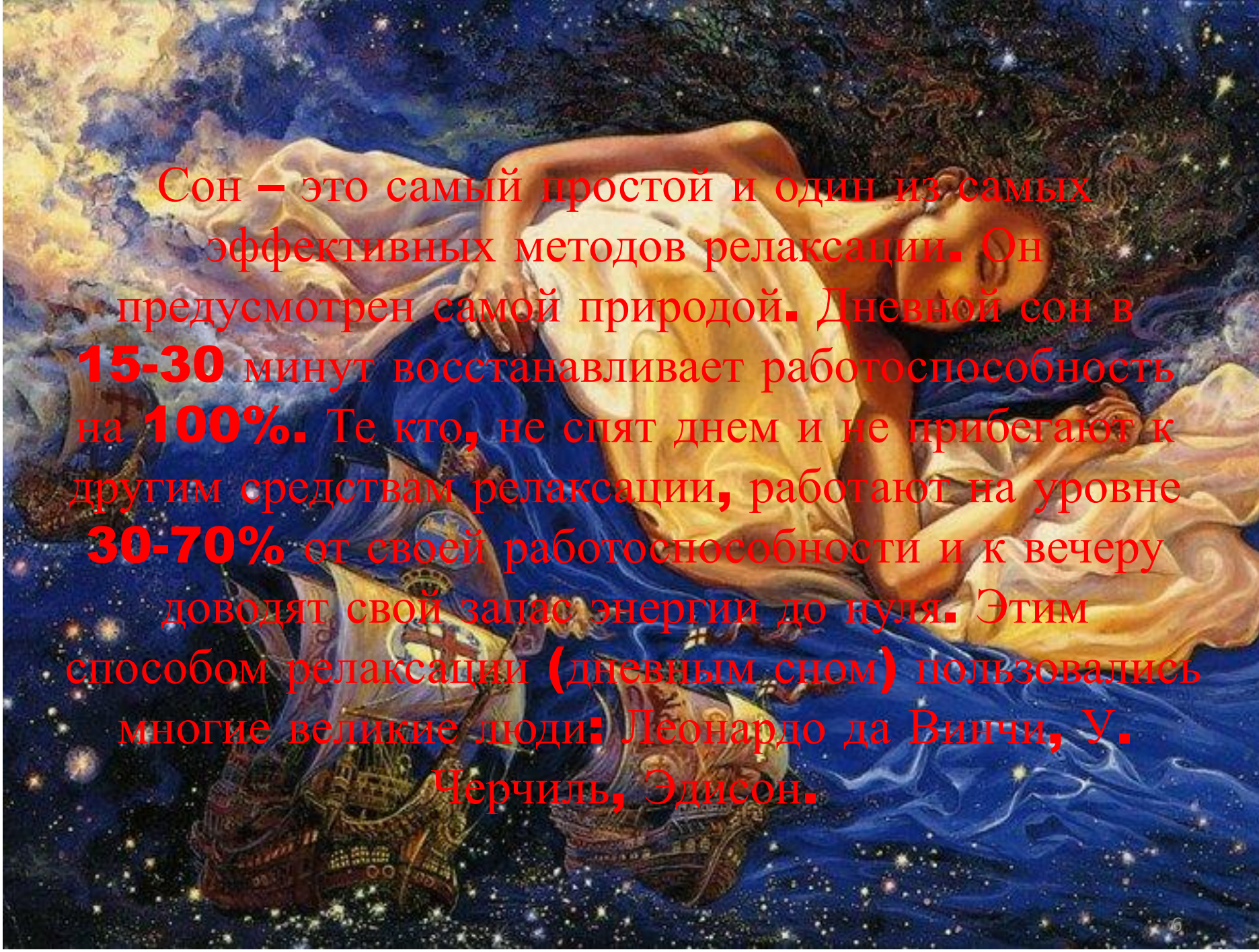
Недостаток сна – последствия, влияние на организм

Американские ученые провели эксперимент – испытуемой группе людей уменьшили сон на несколько часов – спали они с 2 часов до 6 утра. В результате внешне они стали выглядеть значительно старше, кожа стала морщинистой, расширились поры, возникли под глазами темные круги, высыпали покраснения. Люди чувствовали быструю утомляемость, разбитость, туманность сознания, нарастающую раздражительность, начали есть много сладостей.Проведенные исследования подтвердили связь между количеством часов сна и риском формирования серьезных патологий, таких как инсульт, диабет, ожирение. Хроническое недосыпание способствует появлению в организме веществ, вызывающих воспалительные процессы в стенках сосудов, которые приводят к атеросклерозу с инсультами, заболеваниям сердца, инфарктам.

Исследователи сна выяснили, что иммунная система организма ослабляется до 70 процентов, если без сна проведены хотя бы четыре часа

Недостаток сна – нервные расстройства

Если человек сонный, то его все раздражает – это известно каждому. А падение настроения — это еще не все. Недостаточно долгий сон влияет на способность контролировать эмоции. Это вызвано повышением в крови уровня стрессового гормона кортизола, приводящего человека в состояние депрессии и развитию сахарного диабета. Это может усложнить жизнь, так что лучше, выспаться


Сон – это самый простой и один из самых эффективных методов релаксации. Он предусмотрен самой природой. Дневной сон в 15-30 минут восстанавливает работоспособность на 100%. Те кто, не спят днем и не прибегают к другим средствам релаксации, работают на уровне 30-70% от своей работоспособности и к вечеру доводят свой запас энергии до нуля. Этим способом релаксации (дневным сном) пользовались многие великие люди: Леонардо да Винчи, У. Черчиль, Эдисон.

Спасибо за
внимание!