

СОН. РАССТРОЙСТВА СНА.

Подготовила

студентка группы 1140,

I курса факультета менеджмента

Шалина Ольга



Сон

Сон является видом мозговой деятельности человека, при которой сознательный контакт с реальностью прерывается. Во время сна организм восстанавливает силы и отдыхает, его пульс замедляется и кровяное давление понижается. Только мозг не перестаёт работать. Он обрабатывает полученную за день информацию и пополняет свои энергетические ресурсы.

Во время сна головной мозг сортирует информацию о случившемся за день и о полученных новых знаниях, которые затем переходят из кратковременной памяти в долговременную.

Сон выполняет следующие функции:

1. Физический отдых

- восстановление сил организма

2. Сохранение фактов в памяти

- способствование запоминанию и обучению

3. Психологический отдых и стадия восстановления

- поддержание бодрости духа

4. Противостояние инфекциям

- укрепление иммунитета

5. Поддержание веса в норме

- предотвращение набора веса



Фазы сна

Существует несколько фаз сна: лёгкий сон, глубокий сон и фаза быстрого сна REM-сон. Лёгкий сон представляет собой пограничное состояние между бодрствованием и сном, зачастую даже не ощущаемое человеком как непосредственно сон.

Глубокий сон – это время физического восстановления, во время которого энергетические запасы организма восполняются. Во время этой фазы дыхание, сердечная деятельность и кровяное давление спокойные и уравновешенные. Во время глубокого сна организм отдыхает и МОЗГ «спит».

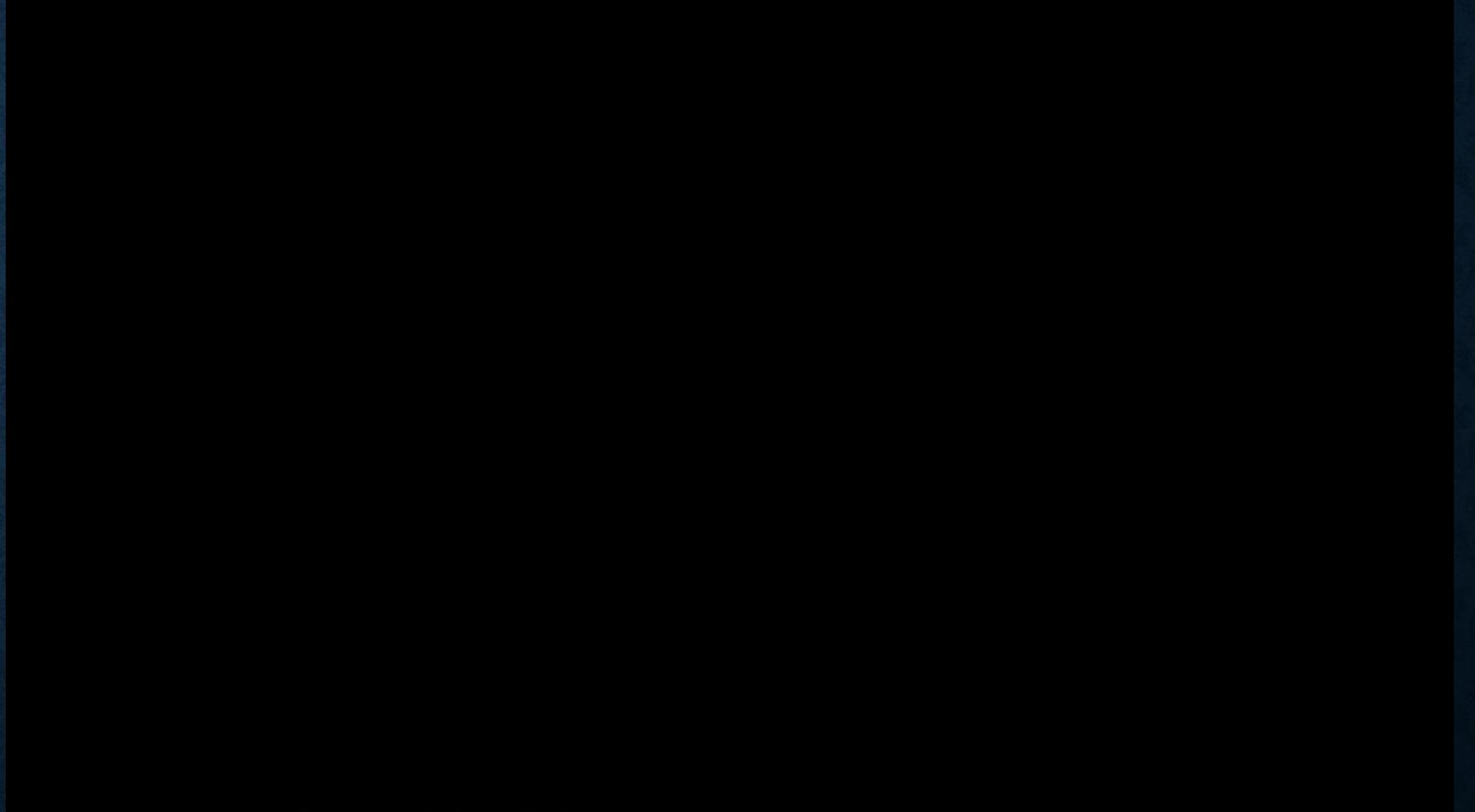
Во время REM-сна деятельность мозга очень активна, а дыхание, ритм сердца и гормональный баланс претерпевают изменения. Полученный в течение дня опыт и испытанные за день чувства сортируются и повторяются.

В REM-сне происходит обучение, запоминание, и его можно назвать также стадией отдыха для психики. Большинство снов человек видит именно в этой фазе. Если человека разбудить во время REM-сна, то он будет очень чётко помнить свой сон. Глубокий и быстрый сон сменяют друг друга. В глубоком сне происходит запоминание информации, а в быстром сне идёт усвоение умений.

ЧТО ТАКОЕ СНОВИДЕНИЕ?



Сновидения — субъективно переживаемые зрительные видения и действия, периодически возникающие во время сна, не обязательно связанные с восприятием разнообразных внешних ситуаций. Они могут иметь вполне реалистичный сюжет, могут быть бредовыми, эмоциональными, забываемыми или незапоминающимися.



- Все психологические модели сновидений были сформированы психотерапевтическими школами. Поэтому сновидения в них рассматриваются, как:
- психоанализ — попытка возврата в сознание вытесненного личного опыта, который по ряду причин не принимается сознанием;
- аналитическая психология сна — компенсация возврата сознательных устремлений к фундаментальным бессознательным установкам;
- индивидуальная психология — подготовка личности к предстоящим проблемам во время бодрствования;
- гештальт — экзистенциальные послания о существующей внутренней ситуации сознанию человека с попыткой завершить существующую проблему;
- модель Ротенберга — замена реальной ситуации на вымышленную, символически связанную с существующей.



СНОВИДЕНИЯ ПО ФРЕЙДУ

- Психология сна Фрейда основана на методах психотерапии, которые использовал в лечебной практике. В результате опытов и наблюдений он заметил, что сон — это закодированные мысли, образы, которые объединяются в определённые сюжеты, которые сложно сразу понять, кажутся бессмысленными.
- Сон, с точки зрения Фрейда, раскрывает мысли и желания, которые человек в силу социальных норм и личного воспитания считает неприемлемыми и которые поэтому когда-то под давлением обстоятельств были вытеснены в бессознательное.



ТРИ ВИДА СНОВИДЕНИЙ ПО ФРЕЙДУ



Осмысленные
сны

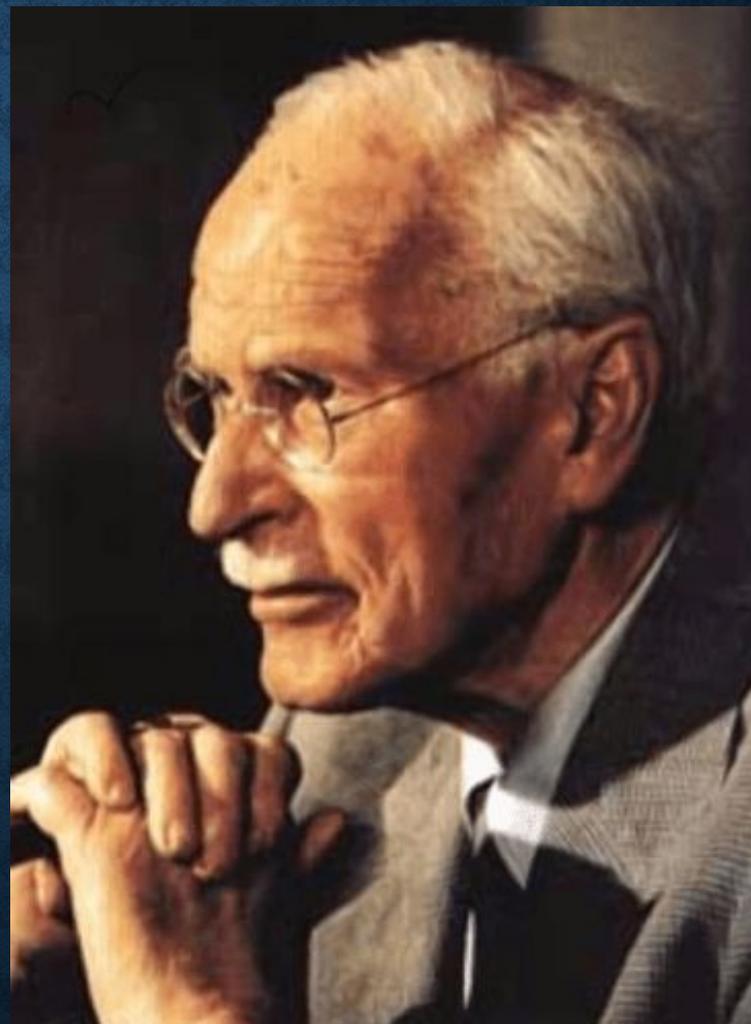
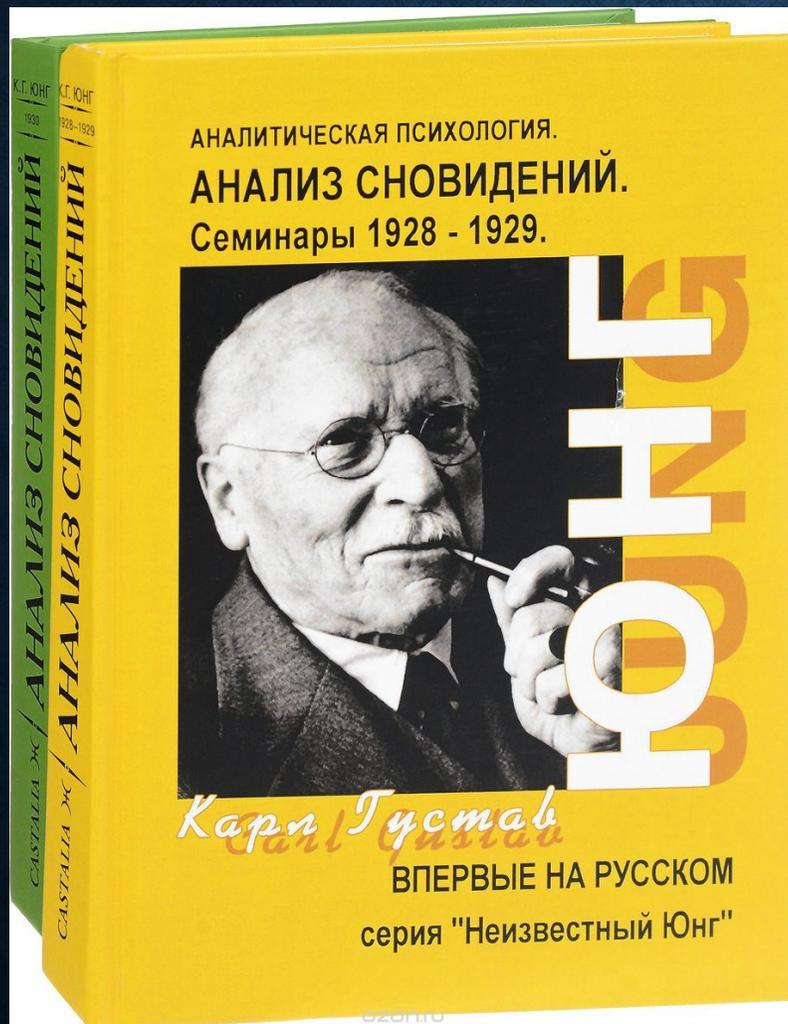


Связные и ясные
по смыслу, но
странные



Бессмысленные

ФУНКЦИИ И АНАЛИЗ СНОВ К.ЮНГА



- Юнг объяснял сон, как процесс на бессознательном уровне, вскрытие глубинного в человеке, полагая, что все явления жизни имеют свой подпороговый смысл, вторичного порядка, не всегда осознаваемый человеком. Именно на этом уровне находятся корни явлений, картин, образов, наблюдаемых в снах.



РАССТРОЙСТВА СНА:

- У специалистов принята следующая классификация основных расстройств сна:
- инсомния;
- гиперсомния;
- паросомния;
- циркадные расстройства (нарушение цикла сон-бодрствование).



ИНСОМНИЯ

- Инсомния (бессонница) – широко распространенное нарушение сна у взрослых и детей.
- Особенно это проблема актуальна у пожилых людей. Основные симптомы бессонницы:
 - • тягостные мысли и увеличение двигательной активности в постели;
 - • частые прерывания дремоты;
 - • кошмарные сновидения;
 - • долгие повторные засыпания после пробуждения.



ГИПЕРСОМНИЯ

- Для данной патологии характерна дневная сонливость и увеличенная продолжительность сна, затрудненное пробуждение. Такое состояние наблюдается при переутомлении, эмоциональном истощении, приеме лекарственных препаратов, органических поражениях головного мозга, травмах, некоторых видах психических расстройств и соматических заболеваниях.



ТИПЫ ГИПЕРСОМНИИ:

- В зависимости от причины возникновения гиперсомния имеет следующую классификацию по типам:
- **Психофизиологический тип** — возникает из-за систематических недосыпаний и переутомлений у вполне здоровых людей;
- **Посттравматический тип** — появляется на фоне стресса, перенесенных травм, сосудистых заболеваний;
- **Психопатический тип** — провоцирует сбой в работе центральной нервной системы;
- **Идиопатический тип** — характеризуется постоянной сонливостью без всяких причин. Обычно наблюдается у подростков и молодых людей;
- **Лекарственный тип** — возникновение вызвано употреблением некоторых препаратов;
- **Нарколептический тип** — причины возникновения нарушения сна не выяснены. Ученые пришли к выводу, что заболевание многофакторное.

ПАРОСОМНИЯ

- Виды паросомнии:
- Ночные страхи. В основном наблюдаются у детей. Опасны тем, что ребенок вздрагивает, может нанести себе повреждения непровольными движениями рук.
- Ночные кошмары: яркие страшные сны, вызывающие резкое просыпание.
- Спутанное сознание после пробуждения. Происходит во время глубокого сна. Человек плохо реагирует на вопросы.
- Лунатизм. Чаще встречается у детей и подростков. Наблюдается в первой половине ночи и под утро.
- Сонный паралич. Длится несколько секунд, человек теряет способность двигаться во время засыпания или пробуждения.
- Энурез. Неконтролируемое мочеиспускание вызывается инфекциями мочеполовой системы, задержкой развития церебральных центров мочеиспускания, стрессов, наследственных факторов.



НАРУШЕНИЕ ЦИРКАДНОГО РИТМА СНА

- Циклические колебания интенсивности биологических процессов в организме влияют на периоды сна и бодрствования. Под влиянием внешних факторов или неврологических заболеваний человек не может заснуть, когда это нужно. Нарушается ночной сон, появляется сонливость. Восстановлению циклов сна и бодрствование способствует правильный режим, регулярный сон, психологическая поддержка. Применяется новый метод лечения — пребывание на ярком свете утром и вечером за 2- 4 часа до сна.



Почему мы вздрагиваем, когда засыпаем?



Рекомендации по налаживанию здорового сна

Утром и вечером:

- просыпайтесь по утрам примерно в одно и то же время;
- проснувшись, вставайте с постели, а не переводите будильник;
- занимайтесь физической нагрузкой (но не позднее, чем за 3–4 часа до сна);
- при необходимости ненадолго вздремните (15–20 минут) примерно в обеденное время, но не позже;
- избегайте либо ограничьте употребление кофеина, алкоголя и никотина.

Вечером и ночью:

- постарайтесь успокоиться за два часа до отхода ко сну;
- съешьте небольшую порцию еды, немного попейте;
- сделайте спальню комфортной для сна, она должна быть затемнённой, спокойной, не слишком жаркой или холодной;
- пусть в спальне ничего не будет напоминать о течении времени;
- идите в кровать только тогда, когда Вы чувствуете сонливость, находитесь в кровати только для того, чтобы спать.



СПОКОЙНОЙ НОЧИ.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.