

СОИ

СОН

Сон – це періодичний функціональний стан організму людини

Він характеризується вимкненням свідомості й зниженням здатності нервової системи відповідати на зовнішні подразники.



Фізіологія сну



Під час сну підвищується рівень анаболічних процесів та знижується катаболізм.

Сон у нормі відбувається циклічно, приблизно кожні 24 години. Ці цикли називають циркадними ритмами. Вони перевизначаються кожну добу, найбільш важливим фактором є рівень освітлення. Від природного циклу освітленості залежить рівень концентрації спеціальних фотозалежних білків. Циркадний цикл налаштований зазвичай на довжину світлового дня. Крім нічного сну в деяких культурах існує фізіологічно обумовлений короточасний денний сон — сієста.

Засинання

Безпосередньо перед сном настає стан сонливості, зниження активності мозку, для якого характерні:

1. Зниження рівня свідомості;
2. Позіхання;
3. Пониження чутливості сенсорних систем;
4. Зменшення частоти серцевих скорочень
5. Зниження секреторної діяльності залоз (слинних → сухість слизової рота; слізних → печіння очей, злипання повік).



**Що таке
безсоння ?**

Безсоння

Безсоння — порушення сну, зумовлене ослабленням гальмівного процесу в корі головного мозку.



Причини безсоння



Причини безсоння :

- емоційний і фізичний стрес, невроз;
- психічні захворювання;
- прийом психотропних препаратів, алкоголю;
- інтоксикація, соматичні, неврологічні, ендокринно-обмінні захворювання;
- синдроми, які виникають у сні (синдром «апноє уві сні», рухові розлади в сні);
- больовий синдром;
- зовнішні несприятливі умови (шум, вологість тощо), робота змінна, зміна поясів часу, порушення гігієни сну;
- комбіновані причини.

Теорії сну

Теорія відновлення

Сон являє собою необхідний період відновлення від шкідливих для здоров'я станів або станів виснаження, які розвиваються в період неспанья. Це найдавніша (запропонована Аристотелем) і найбільш поширена теорія сну. Живі організми лягають спати, коли стомлюються, і пробуджуються бадьорими.



Теорія захисту



Сон допомагає уникнути безперервної і надмірної стимуляції. Павлов, безпосередньо, розглядав сон як коркове гальмування, що сприяє захисту організму від свехраздраження. Живі організми сплять не тому, що вони стомлені або виснажені, а щоб захистити себе від виснаження.

Теорія економії енергії

Ця теорія виникла в результаті дослідження на тваринах, в ході яких виявилася сильна зв'язок між високими рівнями метаболічної активності і сумарним часом сну. Оскільки сон, подібно зимової сплячки, скорочує витрату енергії, тварини з високим рівнем метаболічної активності знижують свою потребу в енергії за рахунок більшої тривалості сну.



Теорія інстинкту



В цих теоріях сон розглядається як видоспецифічний, морфо-фізіологічно реалізований інстинкт, який запускається середовищними сигналами, з необхідністю викликають доречну у специфічній ситуації реакцію сну.

Теорія адаптації

Ця категорія включає найсучасніші теорії сну, які розглядають сон як адаптивну поведінкову реакцію. Прихильники такого підходу вважають сон регулярної реакцією тайм-ауту у зв'язку з тиском хижаків і необхідністю добувати їжу. Таким чином, сон є небезпечною поведінкою (як з позицій теорій відновлення), а підвищує виживання реакцією.



Фази сну

Фаза повільного сну



Фаза повільного сну характеризується тим, що під час неї активність більшості відділів головного мозку знижується. Дихання сплячої людини стає рідкісним, урежається і частота серцевих скорочень. М'язовий тонус у фазу повільного сну різко знижується і людина знаходиться в абсолютно розслабленому стані. В цей же час посилюється синтез і надходження в кров деяких гормонів, у тому числі тих, які стимулюють процеси росту. В результаті в тканинах організму прискорюється білковий синтез, починають переважати процеси росту, загоєння пошкоджених тканин, а також відновлюються енергетичні ресурси, витрачені напередодні вдень.

Фаза швидкого сну

У фазу швидкого сну більшість фізіологічних процесів у головному мозку дуже нагадують такі у безсонної людини, тому стан організму в цю фазу характеризують як парадоксальне.

Електроенцефалограма показує різке почастищення частоти ритмів, значно частішають дихання і пульс. Збільшується артеріальний тиск, посилюється кровотік в мозку, в органах малого тазу і статевих органах. Гормональний фон також змінюється і стає більше гормонів надниркових залоз. У сплячих людей під час цієї фази сну відзначаються швидкі рухи очей, тому її також називають REM-фазою (REM - rapid eye movement) або фазою швидких рухів очей (БДГ-фаза). Більшість у REM-фазу бачать яскраві, наповнені емоціями сновидіння.



Дякую за увагу



Презентацію підготував

АНДРЮША