

О ΜΟΡΦΕΥ

Ковзелев Павел

АГМУ



U-shy
Photography

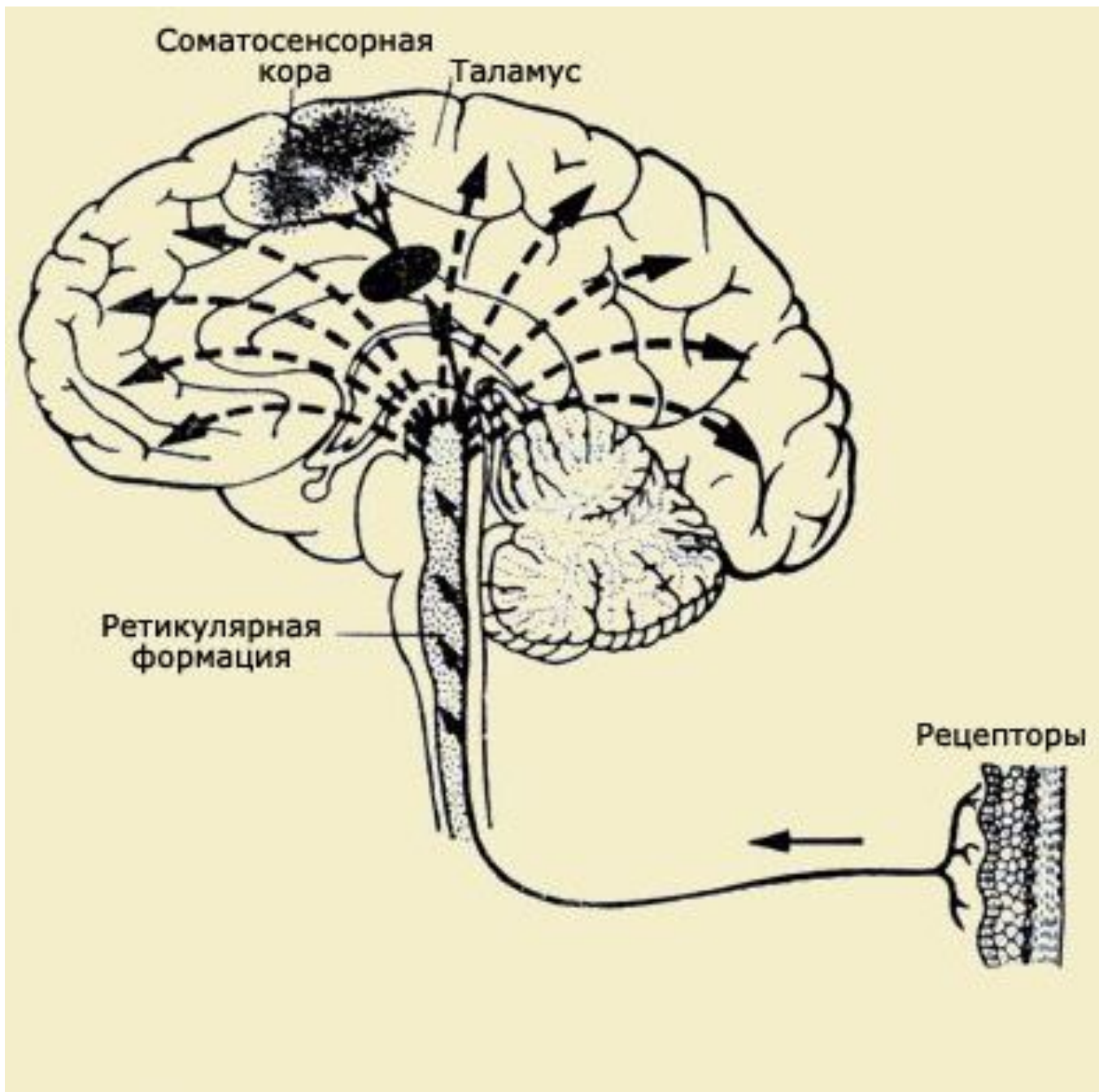






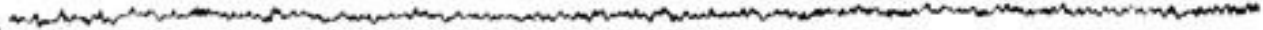
- ▣ Сон (лат. *somnus*) — естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир.



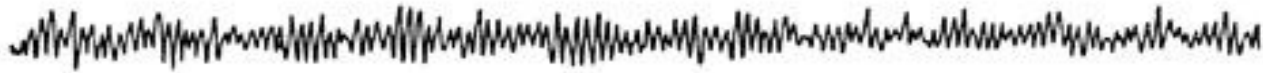


СТАДИИ СНА ПО ЭЭГ

Активное бодрствование

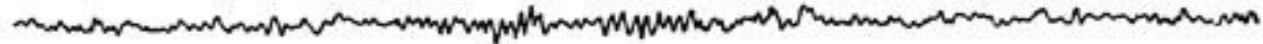


Диффузное бодрствование

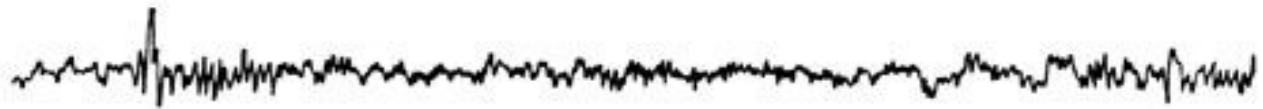


Сон

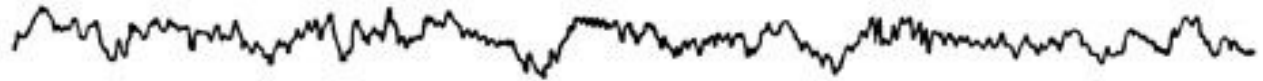
Стадия 1



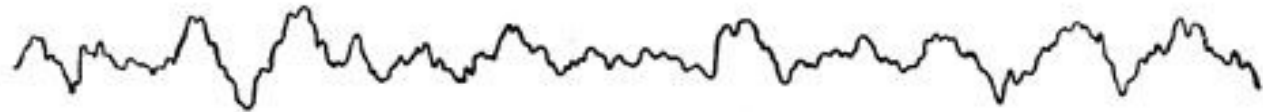
Стадия 2



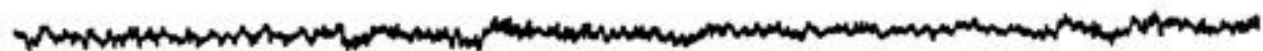
Стадия 3



Стадия 4



Стадия 5
(парадоксальная)



1 сек

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ НЕДОСЫП

Неполное и некачественное восстановление организма и развитие патологий:

□ **Нервной системы.** (Синдром дефицита внимания, Гиперактивность, Расстройства настроения, Синдром хронической усталости, Ухудшения внимания и памяти, Вегетативные дисфункции, ВСД)

1. 1. [The role of sleep problems and circadian clock genes in attention-deficit hyperactivity disorder and mood disorders during childhood and adolescence: an update.](#) Dueck A, Berger C, Wunsch K, Thome J, Cohrs S, Reis O, Haessler F.

2. 2. [The Severity and Pattern of Autonomic Dysfunction in Idiopathic Rapid Eye Movement Sleep Behavior Disorder.](#) Lee H, Cho YW, Kim HA.



- **Сердечно-сосудистая система.** (Риски развития гипертонической болезни или усугубление течения, Инсультов и Инфарктов)
- **Эндокринные нарушения** (Диабет и Ожирение)
- **Преждевременное старение и смертность**
- **Повышенный риск развития рака.**
- **Ослабление иммунитета.**
- **Импотенция**



И ВРОДЕ БЫ ВЫХОД
НАПРАШИВАЕТСЯ САМ СОБОЙ...

**НЕ ВЫСЫПАЕШЬСЯ –
ЛОЖИСЬ РАНЬШЕ И
СПИ ДОЛЬШЕ.**

И ВСЕ У ТЕБЯ БУДЕТ ХОРОШО. НО ХОЧЕТСЯ УСПЕТЬ ВСЕ...





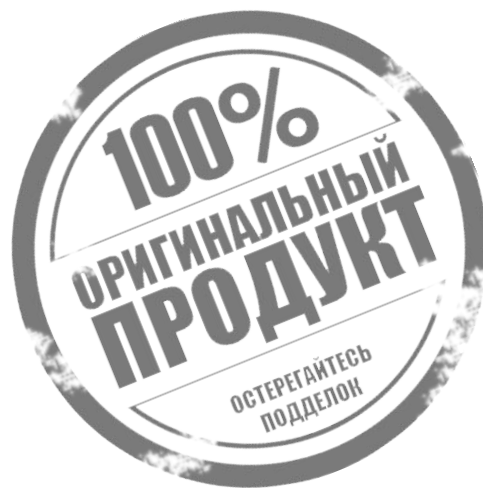
НО ПОЛУЧАЕТСЯ ЭТО ДАЛЕКО НЕ ВСЕГДА



НЕТ КОЛИЧЕСТВУ!

ДА КАЧЕСТВУ!

СОН



РАЦИОНАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ:

- Соблюдение режима дня, сна и отдыха.
- Оптимальная температура
 - Отсутствие звуков.
 - Отсутствие света.
 - Комфортное спальное место.



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ



Как тренировать дыхание и кровообращение?

СПИ!

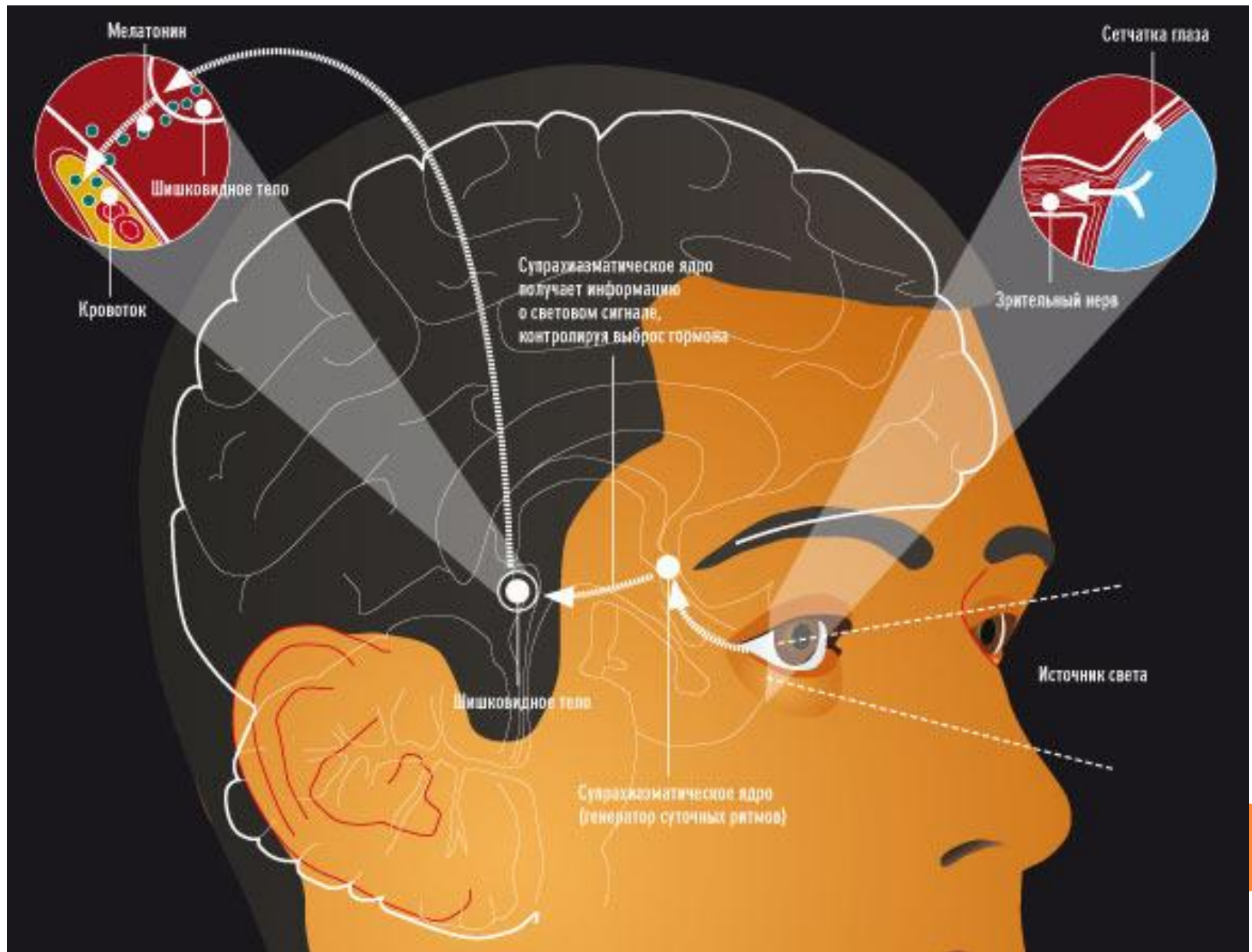


Куликов В.П. проф., д.м.н.

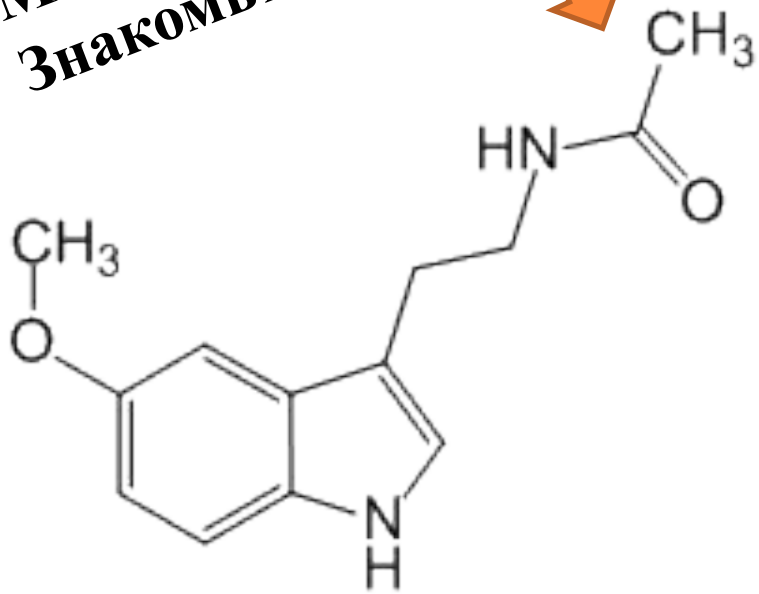


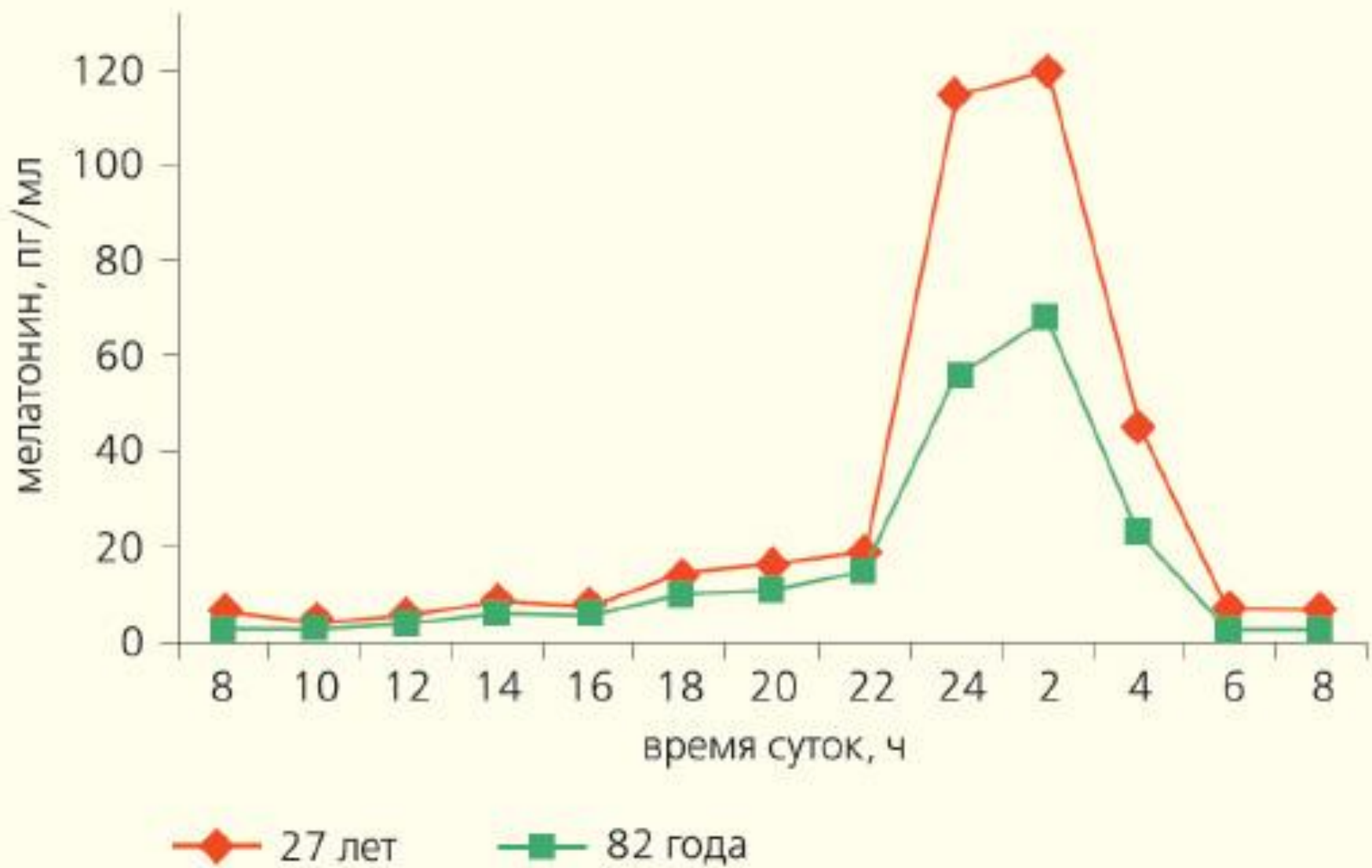
**Дыхательный тренажер
Карбоник.**

МЕЛАТОНИН!



**Мелатонин.
Знакомьтесь.**









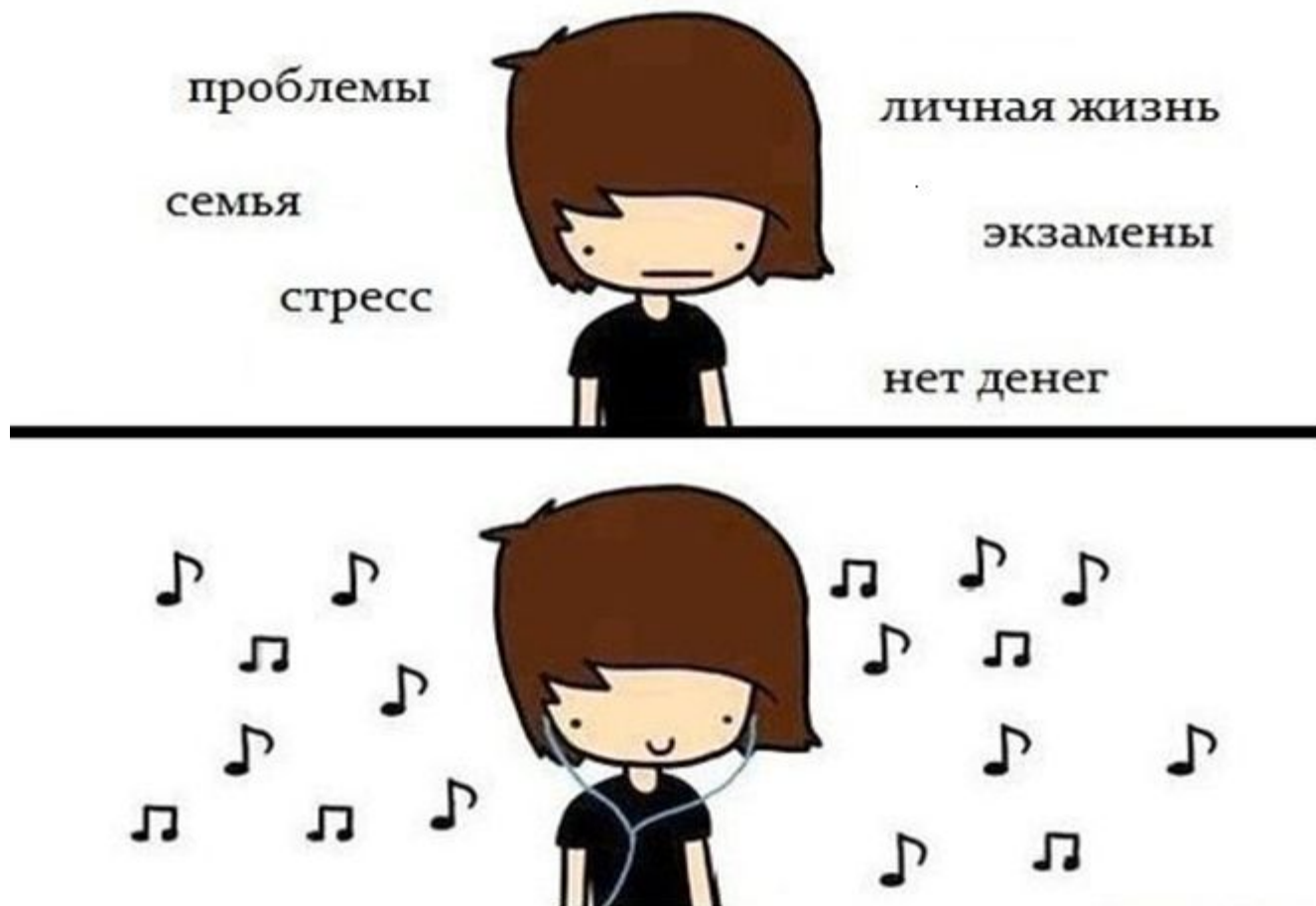
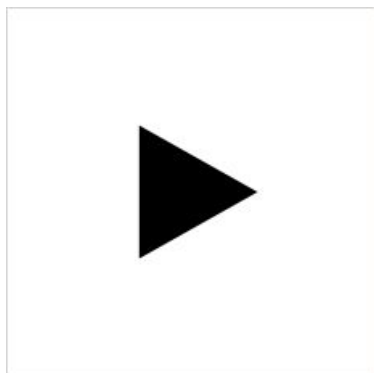
**ВЛАДИМИР
НИКОЛАЕВИЧ
АНИСИМОВ
ПРЕЗИДЕНТ
ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКОГО
ОБЩЕСТВА РОССИИ.**



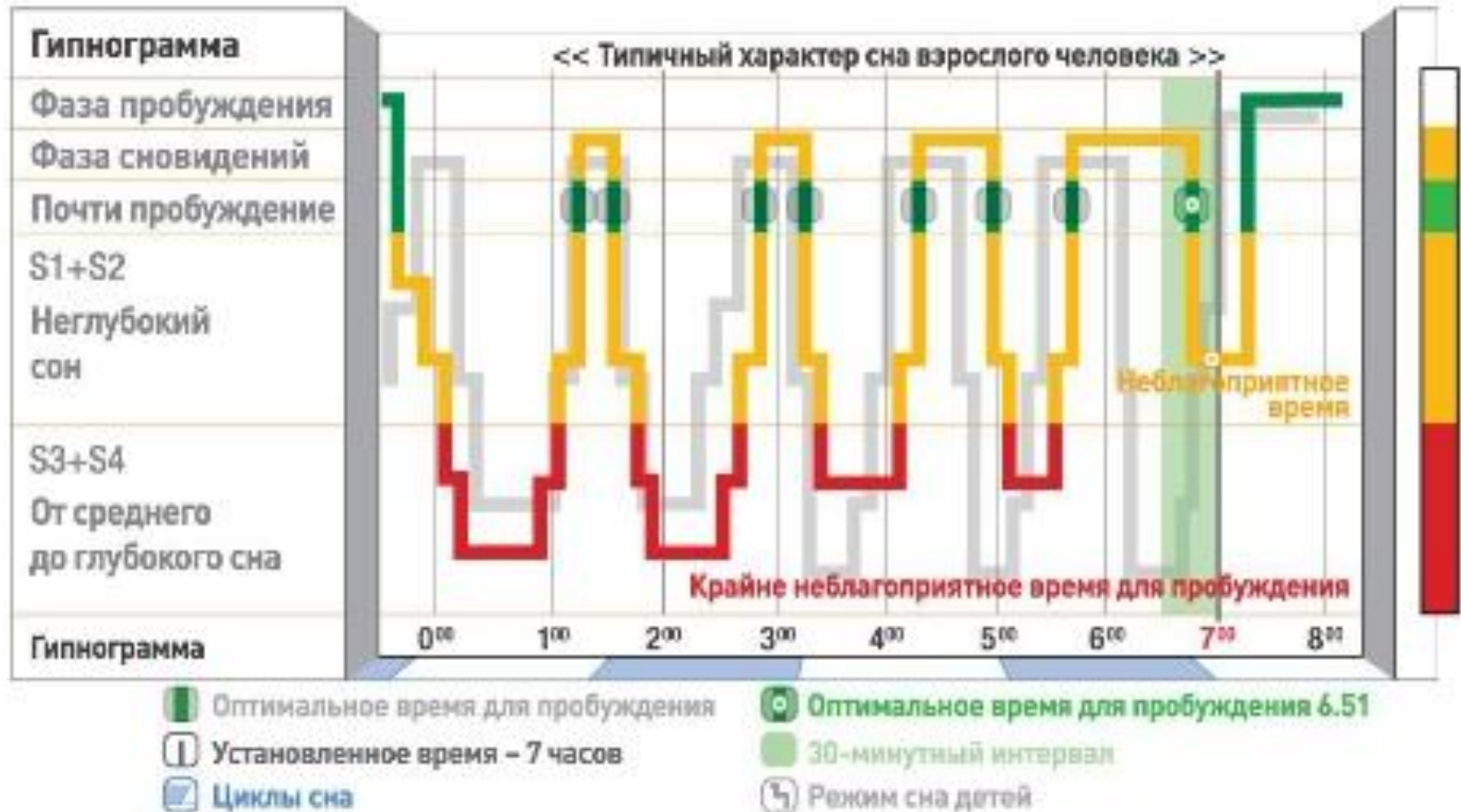
ЗВУКИ ДЛЯ ЗАСЫЩАНИЯ ДОКТОР ДЖЕФФРИ ТОМПСОН



ВОТ КАК ЭТО ЗВУЧИТ!



ФАЗНОСТЬ И ПОСТОЯНСТВО СНА.



ВСТАЛ НЕ С ТОЙ НОГИ





ВЫВОДЫ:

- Ортопедические изделия.
- Комфортные условия (нет свету, звуку)
- Физическая активность и закаливание.
- Дыхательные тренировки. Карбоник.
- Музыка для засыпания.
- Мелатонин.
- Пробуждение в быструю фазу сна.

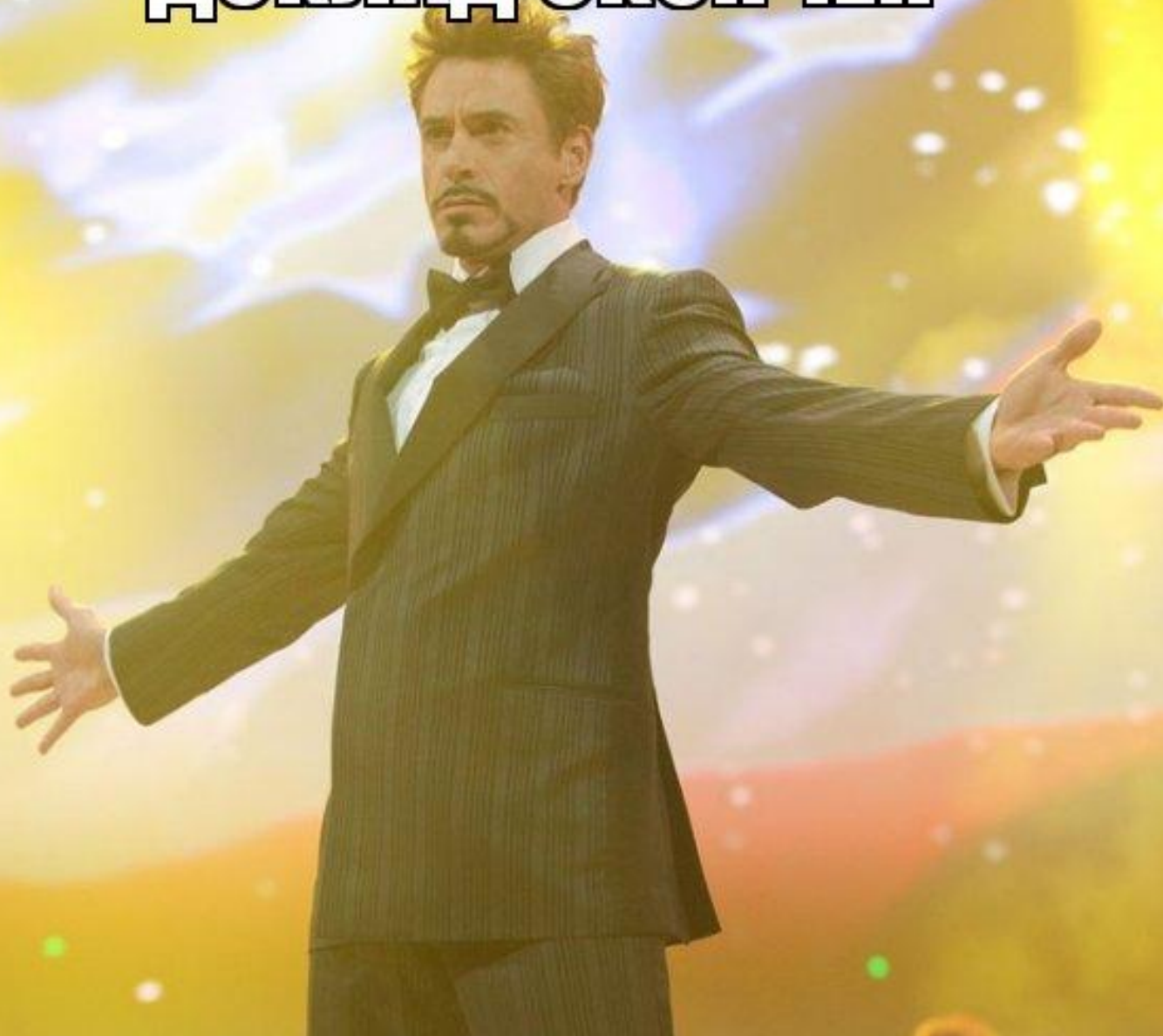


**МНЕ СТОЛЬКО ВСЕГО НАДО
СДЕЛАТЬ, ЧТО Я ЛУЧШЕ
ПОЙДУ ЛЯГУ СПАТЬ.**

РОБЕРТ БЕНЧЛИ



ДОКЛАД ОКОНЧЕН



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

