

Сон и стадии сна



Биологические ритмы

Суточные

Лунные

Сезонные

Годовые



Что такое сон?

```
graph TD; A[Что такое сон?] --> B[Отдых для мозга]; A --> C[Работа мозга]; B --- D[?]; C --- D;
```

Отдых для мозга

?

Работа мозга

- Сон — это не просто отдых, а особое состояние мозга, которое отражается в специфическом поведении организма.
- Сон — естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир.
- Сон - это специфическое состояние мозга и всего организма в целом, характеризующееся расслаблением мышц, слабой реакцией на внешние раздражители и рядом других признаков.

Фазы сна

Медленный сон (75%):

- **Первая фаза - дремота** - это совсем неглубокий сон 5-10 минут.
- **Вторая фаза** - продолжение сна около 20 минут.
- **Третья фаза** - глубокий сон.

Парадоксальный (быстрый) сон (25%)

- Через 20-30 мин. После глубокого сна.
- Быстрое движение глаз из стороны в сторону,
- Почти полностью пропадает тонус мышц,
- Учащается сердечный и дыхательный ритм, поднимается температура и давление.
- Эта фаза длится в среднем 10 минут.
- Снятся самые эмоциональные и зрелищные сны

Значение сна

- Для накопления и восстановления энергии и сил.
- Во время сна мы решаем какие-то актуальные и значимые проблемы. Недаром говорят: «Утро вечера мудренее».
- Во время сна происходит творческая, научная работа. Известно большое число случаев, когда замыслы и идеи приходили во время сна.

Сколько нужно спать?

«Пять часов сна для молодого и старого, шесть - для купца, семь – для аристократов, а для лентяев и полных бездельников – восемь часов»

Лаузиус (древний поэт)

- Нет единого необходимого времени сна для всех людей.
- Продолжительность и глубина сна зависят от характера человека, возраста, работы, привычек, степени утомления.

Короткоспящие

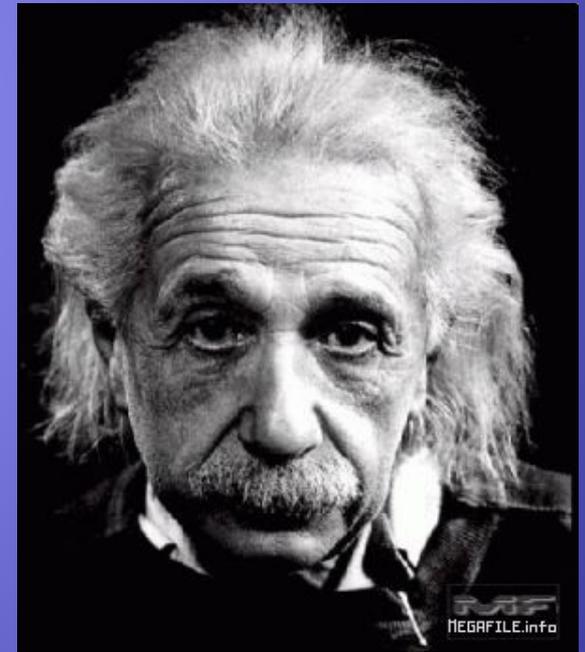


Наполеон ложился в 22-24 часа ночи и спал до 2ч ночи. Затем вставал, работал до 5ч утра, затем засыпал до 7ч утра.



Черчилль работал до 3-4ч ночи, а в 8ч уже снова был на ногах.

Альберт Эйнштейн каждую ночь проводил в постели 10-12 часов.



Долгоспящие

Сновидения



Сновидение — субъективное восприятие образов (зрительных, слуховых, тактильных, и прочих), возникающих в сознании спящего человека.

Сновидящий во время сна обычно не помнит, что спит, и воспринимает сновидение как объективную реальность.

Лунатизм

- Возникает во время неполного пробуждения от глубокого сна.
- Мозг пребывает в состоянии полусна-полубодрствования.
- Лунатизм все видит и может давать односложные ответы на простые вопросы.
- У детей встречается достаточно часто, но с возрастом обычно проходит.
- Около 2% людей периодически ходят во сне.



Летаргический сон

- Любой сон более 24 часов - это летаргический сон.
- Летаргия- в переводе с греческого означает «спячка».
- Летаргия- это болезненное состояние неподвижности, внешне напоминающее сон.
- Летаргия- это глубокое торможение двигательных областей коры. При таком состоянии пульс едва улавливается, дыхание слабое, температура тела понижается.



Гигиена сна

- Необходимы регулярные вечерние прогулки перед сном;
- Необходимо проветрить комнату перед сном;
- Ложиться спать каждую ночь в одно и то же время;
- Вместе с одеждой необходимо скинуть все дневные заботы;
- Нельзя плотно ужинать перед сном, пить крепкий чай или кофе;
- И помните, слишком долгий сон также вреден здоровому организму!

• Конец

