

# Полезьа сна



Работу выполнили студентки 209Г

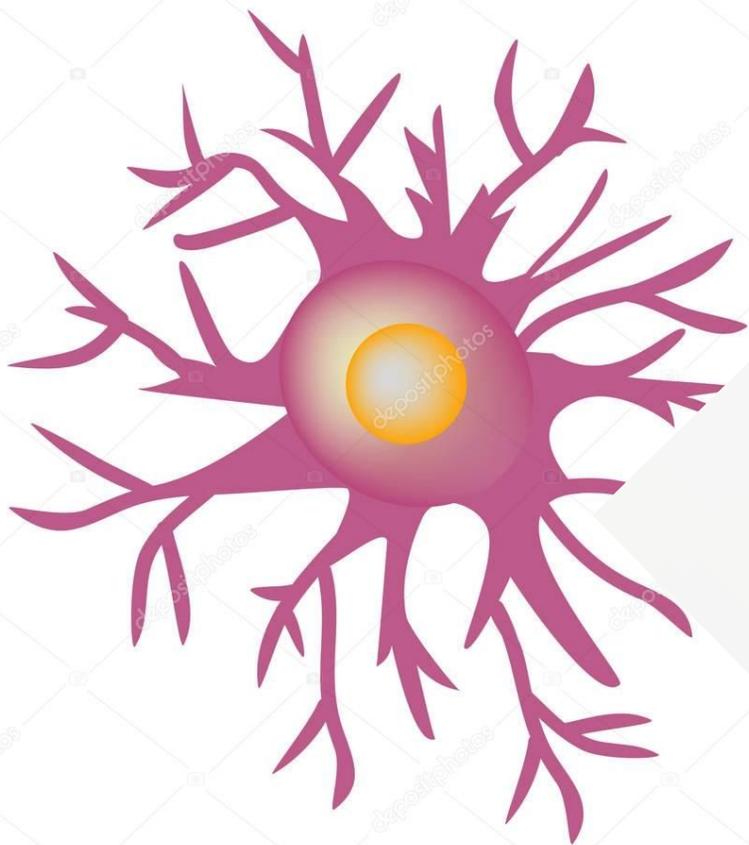
Немчанова Елизавета и Воробьева Кристина



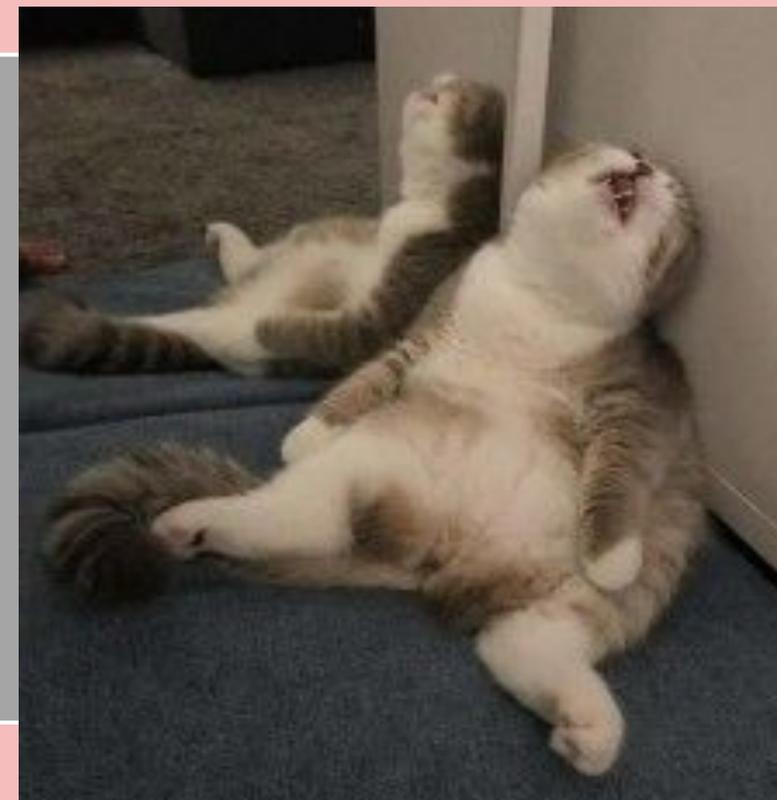
Несомненная польза сна заключается в возможности эффективно восстанавливать силы, черпать необходимые резервы для дневного времяпрепровождения.



Спокойный, качественный сон позволяет восстанавливать клетки центральной нервной системы, он является мощной профилактикой многих заболеваний, укрепляет иммунитет



Во время сна значительно быстрее происходит заживление ран, ожогов. Полноценный сон позволяет мозгу восстановить химический, эмоциональный запас нервных клеток, особенно при прохождении медленной фазы сна.



Регулярный недосып удивительно подрывает работоспособность человеческого организма



- Во многих развитых странах широко распространено лечение сном для эффективного восстановления, активизации нервных клеток – нейронов. Считается, что польза сна в психоаналитической способности человека исцеляться или находить правильное решение во сне.

- Непосредственно в процессе сна мозг человека занят диагностикой всех систем организма, запускаются механизмы самовосстановления.





- Врачами замечено, что люди, постоянно высыпавшиеся, в два раза меньше страдают от хронических заболеваний. В период отдыха происходит нормализация кровяного давления, гормонального обмена веществ, стабилизируются показатели сахара в крови.

- Именно бессонница является причиной многочисленных заболеваний. Если человек не может заснуть в течение получаса, то причина этого явления – эмоциональное напряжение или стресс. Регулярные ночные просыпания указывают на проблемы с внутренними органами, больной орган дает сигнал в мозг, и вы просыпаетесь.





- О гормональных проблемах говорят частые ранние просыпания. Если человек, проспавший достаточное количество времени, просыпается совершенно не отдохнувшим, у него возможны проблемы с головным мозгом или запущенное психическое расстройство, например, депрессия.

- Польза сна, безусловно, не подлежит сомнению, но врачи-сомнологи считают, что излишне долго спать также вредно.





- Сон в течение 10-ти часов для взрослого человека опасен возможностью нарушения биоритмов, снижения энергетического тонуса организма, что также вполне может привести к депрессиям, апатии, головным болям. Необходимо соблюдать норму сна, которая равна приблизительно 6-ти или 8-ми часам.

# Монофазный режим сна - 1 сон в день

- Монофазный сон - это когда вы спите один раз в день. По сути, это то, что большинство людей называют нормальным режимом сна. Такой сон сегодня является наиболее распространенным для взрослых во всем мире. День разделен на период бодрствования продолжительностью около 16-ти часов и период сна продолжительностью около 8-ми часов.



- Сон в ночное время позволяет нам работать при естественном свете. Так что да, монофазный сон полезен для вашего здоровья.

# Двухфазный режим сна - 2 сна в день

- Также называется «режим сиесты». Двухфазный сон делится на две части. Как правило, это длительный сон ночью и гораздо более короткий сон днем. Например, 6-часовой ночной период сна можно сочетать с 20-30 минутным дневным сном. Есть и другой вариант: более длительный дневной сон - около 90 минут, что дает организму время для завершения одного полного цикла сна.

# Полифазный сон – сон несколько раз в день

- Полифазный сон известен исследователям сна как вариант режима сна, который противопоставляется монофазному или двухфазному. Полифазный сон состоит из нескольких периодов сна в день, обычно от 4 до 6.



**Спасибо за внимание!**

