НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ИНСТИТУТ ДИСТАНЦИОННОГО ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**РЕФЕРАТ**

по дисциплине **психология здоровья**

на тему:

**Роль сна в здоровом образе жизни**

Выполнил (а): **Лютоева Нина Станиславовна**

Ф.И.О.

Слушатель курса: **«Практическая клиническая психология»**

Руководитель курса **кандидат психологических наук, доцент**

должность, звание,

**Шелепанова Надежда Владимировна**

Ф.И.О

**Новосибирск 2014**

**Содержание**

**Стр.**

**Введение ……………………………………………………………………….....3**

**Глава 1. Физиологические и психологические основы сна, необходимость сна …………………… ……………………………………......5**

* 1. Что такое сон ……………………………………………………....5
  2. Стадии сна ……………………………………….………………..8
  3. Сон и биоритмы человека…………………………………………..9
  4. Необходимость сна ………………………………………………..10
  5. Работа гормонов и сон. Мелатонин и кортизол…………………11

**Глава 2. Сон и здоровье……………………………………………………..…13**

2.1 Сон и сердечно-сосудистые заболевания ………………………….…13

2.2 Сон и болезни………………………………………….……………….14

**Глава 3. Нарушения сна..………………………………………… ………..…15**

**Глава 4. Нормализация сна – одно из условий**

**для профилактики заболеваний ……………………………………..……..16**

4.1 Выбор ночной одежды и постельного белья ……….…………...…..16

4.2. Как защититься от шума …………………………………………….18

4.3 Жара и холод …………………………………………………………..19

4.4 Режимные мероприятия ……………………………………………....19

4.5 На сон грядущий ………………………………………………………21

Заключение………………………………………………………….……...22

Библиография………………………………………………………….….23

**Введение**

Как утверждают ученые, в современном мире важность сна в жизни человека постоянно уменьшается, а жизненный темп на земном шаре всё возрастает, и всего около 3% населения развитых стран не испытывает проблем со сном. По статистике, еще в 60‑е годы прошлого века среднестатистический человек отводил на сон 8 часов, сейчас – примерно 6,5. А ведь, оказывается, 17 часов непрерывного бодрствования приводит к ухудшению работо­способности, действуя, как 0,05% уровня алкоголя в крови. И эта печальная статистика говорит о том, что людей, имеющих полноценный здоровый сон почти нет. К тому же чем больше город, чем агрессивнее и стремительнее в нем течет жизнь, тем более увеличивается количество стрессов на душу населения, что никак не может повлиять положительно на качество сна. А ведь отсутствие нормального сна прямо сказывается на состоянии здоровья и энергетики человека, при недостаточном количестве сна очень часто наблюдаются такие негативные последствия как: резкое ухудшение всего иммунитета организма, что приводит как к различным простудным заболеваниям, к увеличению вероятности заболеть еще более опасными болезнями. Также при хроническом недосыпании можно заболеть сахарным диабетом, получить аритмию, гипертонию, болезни сердца, сахарный диабет, депрессию, невроз, и другие болезни психического характера. От недосыпания часто нарушается нормальное психологическое состояние человека, он становится более раздражительным, агрессивным, вспыльчивым, пассивным, а также наблюдается острое снижение внимательности и ухудшение памяти.

Актуальность поднятой проблемы подчеркивается также и тем, что из-за недостатка сна возникает недостаточная успеваемость детей в школе, нервозность и неуравновешенность подростков, а также депрессии и раздражительность работающих людей. Век высоких технологий и огромного количества информации заставляет человека постоянно спешить, чтобы не отстать от времени, чтобы не потеряться в информационных потоках, успеть своевременно и правильно структурировать и применить принятую информацию. А ведь, как известно из истории, в серьезных случаях, например, при пытках отсутствием сна, и при попытках ставить рекорды отсутствия сна, у многих людей возникали психологические проблемы и заболевания, которые не удавалось решить и во всей их последующей жизни. Многие ученые даже связывают повышение количества преступлений и самоубийств именно с уменьшением среднего количества часов сна у населения, и уменьшением роли сна в их жизни.

Также отмечено, что при недосыпании организм часто пытается недостаток энергии в организме перекрыть увеличением количества употребляемой пищи, что и приводит соответственно к возникновению избыточного веса и ожирению. И даже более того есть исследование что увеличение количества сна ведет к уменьшению лишнего веса и улучшению состояния здоровья.

Значение сна давно оценено в народе:14 марта отмечается Всемирный день сна, и даже есть хорошая шутка о том, что человек проводит во сне 30 лет своей жизни, а остальные 70 мечтает выспаться.

**Цель работы:** изучить роль сна в здоровом образе жизни человека.

**Задачи:**

1. Познакомиться с физиологическими и психологическими основами сна;

2. раскрыть необходимость сна в жизни человека;

3. проанализировать связь нарушений сна с заболеваниями;

4. определить необходимые условия и действия для нормализации сна- профилактики соматических и психических нарушений.

**Глава 1. Физиологические и психологические основы сна, необходимость сна**

**1.1.Что такое сон?**

У людей и животных сон и бодрствование ритмично сменяют друг друга. О том, насколько сон необходим для жизнедеятельности организма, можно судить хотя бы по тому, что полное лишение сна люди и животные переносят гораздо тяжелее, чем полное голодание, и очень скоро гибнут. Был поставлен специальный опыт: одних собак полностью лишили сна, а других – пищи. Первые погибли на 5-ый день, а вторые были живы и после двадцати пяти дневного голодания. О неодолимой силе сна сложено много пословиц, а в одной из русских загадок о сне говорится: “ И рать, и воеводу в один мах повалил”.

Что же такое сон? От чего он возникает, почему так велика потребность в нём? Ответить на этот вопрос пытались не раз. В начале нашего века французские исследователи Р. Лежандр и А. Пьерон поставили опыты, из которых сделали вывод: причина сна – накопление в крови в течение дня гипнотоксина, или “яда сна”. Швейцарский физиолог В. Гесс в 1931 году выдвинул предположение о том, что существует особый “центр сна”, так как в его опытах раздражение определённых участков мозга вызывало сон. Но очень многие наблюдения противоречили этим теориям. Так, например, сросшиеся близнецы, организмы которых обладали общим кровотоком, могли спать в разное время. Были и другие теории, которые не нашли научного подтверждения.

В современной науке наиболее широкое признание получило учение о сне, разработанное И. П. Павловым и его последователями. Эксперименты показали, что и потребность во сне, и его физиология определяются прежде всего высшим отделом нервной системы – корой больших полушарий головного мозга, которая “держит в своём ведении все процессы, происходящие в теле”. Нервные клетки, составляющие кору больших полушарий головного мозга, обладают по сравнению со всеми остальными клетками и органами тела самой высокой способностью отвечать на малейшие раздражения. Поступая через органы чувств в мозг из внешней и внутренней среды организма, эти раздражения возбуждают деятельность корковых клеток, и они посылают импульсы-распоряжения к исполнительным органам нашего тела (мышцам, железам и т.д.). Однако это важнейшее биологическое свойство клеток мозга – высокая реактивность – имеет и обратную сторону: корковые клетки чрезвычайно хрупки и быстро утомляются. И здесь в качестве средства самозащиты, предохраняющего эти нежные клетки от истощения и разрушения, выступает другой нервный процесс – торможение, задерживающее их деятельность.

Торможение, так же как и противоположный нервный процесс – возбуждение не стоит на месте: возникая в каком-либо участке коры больших полушарий, оно может переходить на соседние. А если ему не будет противостоять возбуждение в других частях коры, то торможение может распространиться по всей её массе и даже опуститься на нижележащие отделы мозга. Такова разгадка внутреннего механизма сна.

Сон – это разлившееся торможение, охватившее всю кору больших полушарий, а при глубоком сне – спустившееся и на некоторые нижележащие отделы мозга.

Ясны и причины сна. Сон возникает в условиях, благоприятных для победы торможения над возбуждением. Так, усыпляюще действуют и долго, ритмично повторяющиеся слабые и умеренные раздражения – тиканье часов, перестук колёс поезда, тихий шум ветра, монотонная речь, негромкое однообразное пение, - и полное отсутствие раздражений в окружающей среде, например прекращение шума, выключение света и т.п.

Всё, что снижает работоспособность нервных клеток мозга, - утомление, истощение, перенесённое тяжёлое заболевание – повышает потребность во сне, увеличивает сонливость.

Изучение торможения показало, что оно не просто препятствует дальнейшей работе нервных клеток. Во время этого внешне пассивного состояния (именно только внешнее, ибо в это самое время внутри клетки совершаются активные процессы обмена веществ) клетки мозга восстанавливают нормальный состав, набирают силы для дальнейшей активной работы. Во сне, когда заторможена подавляющая масса мозга, создаются наиболее благоприятные условия не только для восстановления работоспособности нервных клеток мозга, более всего нуждающихся в такой передышке, но и для отдыха всего организма.

При спокойном сне тело спящего неподвижно, глаза закрыты, мышцы расслаблены, дыхание замедлено, контакт с окружающим отсутствует, но во всех частях, органах и системах организма в это время совершаются активные, жизненно важные процессы, способствующие его самообновлению. Многие с сожалением говорят, что на сон приходится тратить, около трети жизни. Но это напрасное огорчение. Ведь только благодаря сну мы можем каждый день с новыми силами успешно работать и активно отдыхать – читать, играть в подвижные игры, заниматься спортом, посещать театры и т.п.

Часть мозга, управляющая сном, называется ретикулярной формацией центрального ядра мозгового ствола. Нейроны в этой части головного мозга образуют сети соединений по всей центральной нервной системе. В этой части мозга доминируют три типа нейронов. Они выделяют нейротрасмиттеры норадренолин, допамин и серотонин. Считается, что серотонин способен производить в мозгу изменения, вызывающие сон. Другие вызывающие сон вещества обнаружены в крови, моче, цереброспинальной жидкости и мозговой ткани. К ним относятся DSIP, пептид, вызывающий дельта-волновой сон, и “вещество S”, которое может вызывать медленный сон. Взаимодействие между этими веществами ещё не понятно. В мозгу взаимодействуют две системы: система, вызывающая сон, и система пробуждения.

**1.2. Стадии сна**

Еще совсем недавно сон представлялся простым отдыхом мозга после дневного периода напряженной работы, торможением его деятельности. Но положение радикально изменилось, когда в 1953 году были опубликованы первые результаты исследований двух ученых из Чикагского университета - Е.Азеринского и Н. Клейтмана. Проводя непрерывные наблюдения за человеком во время его сна, включающие электроэнцефалографию, запись движения глазных яблок, состояние тонуса мышц и т. д., они обнаружили, что в течение ночи попеременно сменяются две фазы сна, которые они обозначили как медленный и быстрый сон.

**Медленный сон:**

При засыпании альфа-ритмы – мозговые волны, характерные для взрослого, находящегося в бодром состоянии с закрытыми глазами, - плавно сменяются медленными волнами. По мере углубления сна постепенно замедляется частота мозговых волн и увеличивается их амплитуда. Достижение глубокого сна занимает 30-45 минут, после чего процесс оборачивается вспять, занимая 30-45 минут для возвращения в стадию лёгкого сна. В течение этой фазы постуральные мышцы сохраняют тонус, а скорость сердцебиения и дыхания замедляется незначительно.

**Быстрый сон:**

Во время этой фазы сна электроэнцефалограмма (ЭЭГ) показывает график (паттерн) мозговых волн, сходный с состоянием бодрствования. В течение этой фазы глаза под закрытыми веками быстро перемещаются. Постуральные мышцы полностью теряют тонус, но мышцы конечностей и лица дёргаются в такт движениям глаз. Дыхание, сердцебиение и кровяное давление подвержены нерегулярным изменениям. Если человека разбудить в этой стадии, он говорит о том, что видел сон.

В течение 7-8 часового ночного сна мозг проходит циклы глубокого сна, длящиеся в среднем от 30 до 90 минут, за которыми следуют 10-15 минутные эпизоды быстрого сна. К концу ночи, если человека не тревожить, продолжительность медленного сна уменьшается, а количество эпизодов быстрого сна увеличивается.

**1.3. Сон и биоритмы человека**

Принадлежность человека к определённому биоритму определяется хронотипом — уровнем работоспособности, который позволяет разделить людей на [«жаворонков»](http://www.aif.ru/dontknow/infographics/health/13165), «голубей» и [«сов»](http://www.aif.ru/dontknow/infographics/health/13166). «Совы» — это те, кто более работоспособен в вечернее время, «жаворонки» — в утреннее и «голуби» — это те, кому всё равно, когда работать.

[«Жаворонками» и «совами» становятся из-за различий в структуре мозга](http://www.aif.ru/health/life/935574). Жаворонки в 6-7 утра уже на ногах, они продуктивно работают до обеда, а в 21-22 часа уже спят. «Голуби» встают чуть позже жаворонков, весь день очень активно трудятся, ложатся спать около 23 часов. «Совы» крепко спят утром, до обеда у них минимальная работоспособность, зато вечером они начинают энергично работать, а спать ложатся далеко за полночь. По словам сомнолога Михаила Полуэктова, есть люди, которые предпочитают активно работать в утренние часы, есть — в вечерние: «Обычно разница в часах в таких предпочтениях не столь велика. Обычный человек, сбалансированный, чувствуют сонливость, как правило, в 9 часов, а «сова» — в 1 час ночи. 3-4 часа разницы между сбалансированным человеком и «совой». Однако человек — существо социальное и очень легко приспосабливается к требованиям социума». Тех, кто может назвать себя исключительно «совой», «жаворонком» или «голубем» — всего около 3%, причём среди женщин гораздо больше чистых типов, чем среди мужчин. Большинство людей относятся к смешанным типам.

Кем быть лучше — «жаворонком», «совой» или «голубем»? Считается, что наиболее уравновешенными и приспособленными к современным условиям жизни являются «голуби». Они могут подстроиться без ущерба для здоровья практически к любому расписанию. А вот для «жаворонков» любая смена режима с утреннего на вечерний сразу негативно отражается на их самочувствии. «Жаворонки» больше склонны к состояниям депрессии и тревоги. Больше всех повезло «совам»: рабочее настроение приходит к ним в тот момент, когда коллеги собираются домой и они менее подвержены стрессам. «Сов» отличает оптимистичный жизненный настрой.

**1.4.Необходимость сна**

Во время глубокого сна у детей повышается выработка гормона роста. В это время также происходят восстановительные процессы и заменяются мертвые клетки. Во время быстрого сна полностью расслабляются постуральные мышцы. Человек, бодрствующий долгое время, проходит периоды сильной усталости, но может преодолевать их и продолжать функционировать без сна. Однако люди, в течение долгого времени лишенные сна, становятся все более дезориентированными и утомленными ментально и физически.

После примерно 10 дней полного отсутствия сна наступает смерть. По-видимому, мы спим не только по тому, что наше тело нуждается в отдыхе. Для этого достаточно было бы просто полежать. На самом деле в течение сна тело регулярно шевелится, чтобы предотвратить затекание мышц. Если мы не спим несколько дней подряд, автоматические процессы в нашем организме могут продолжать функционировать достаточно ровно. Видимо, мозг также способен адаптироваться к периодам без сна, длящимся 2-3 дня. Но со временем недостаток сна приводит к раздражительности, иррациональности, галлюцинациям и помешательству. Мозг во время сна не отдыхает. Некоторые нейроны, правда, дезактивируются при этом, но зато в дело вступают другие. Деятельность мозга продолжается.

Полагают, что одна из функций сна – позволить произойти переменам в мозгу, чтобы включились механизмы обучения и запоминания. Кроме того, кажется, что наши ощущения физической усталости создаются мозгом ввиду его нежелания продолжать управлять телом.

Эти идеи, впрочем, являются лишь гипотезами. По мере продолжения исследования мозга могут быть открыты и функции сна. Традиционно считается, что потребность во сне уменьшается с возрастом и что люди старше 65 лет спят в среднем не более 5 с половиной часов. Однако исследования показывают, что потребность во сне остается постоянной со времени наступления половой зрелости.

Продолжительность сна не связана ни с полом, ни с физической активностью, ни с диетой, ни с интеллектом. Это глубоко личная характеристика, связанная, возможно, с детскими привычками или психологией. Чтобы сон мог наилучшим образом выполнить свою жизненно важную функцию, необходимы благоприятные условия.

**1.5. Работа гормонов и сон. Мелатонин и кортизол**

«Ты плохо выглядишь. Как-то постарел. Наверное, не выспался?» – говорим мы человеку, который ни с того ни с сего именно сегодня кажется старше своих лет. И даже не подозреваем, насколько мы правы.

Зачем нужен ночной сон? Один из аспектов ответа на этот вопрос – чтобы изменить работу гормонов. Главный из них – мелатонин – гормон, помогающий сражаться со старостью.

Этот гормон производится эпифизом – шишковидной железой, которую еще называют «третьим глазом». Но образуется мелатонин лишь тогда, когда мы прикрываем два настоящих глаза или оказываемся в темноте. При попадании света на сетчатку глаза его выработка прекращается. За ночь его вырабатывается около 70% суточной нормы. Мелатонин помогает нашему организму соблюдать биоритмы, приспосабливаться к самым разным условиям жизни, смене дня и ночи, заставляет нас спать хорошо и крепко. Но самое важное его свойство – во время сна он восстанавливает то, что пострадало днем.

Мелатонин считается самым сильным естественным иммуномодулятором и антиоксидантом, борцом со свободными радикалами – теми зловредными молекулами, которые разрушают гены, клетки и ткани и вызывают многие тяжелые болезни.

Сегодня доктора озаботились здоровьем медсестер, диспетчеров, охранников, водителей, которым приходится трудиться в ночные часы. Врачи замечают у них склонность к болезням сердца и сосудов, ожирению, диабету. Длительные годы работы в ночную смену значительно увеличивают риск развития рака молочной железы у женщин.

Дефицит мелатонина отмечается и у тех, кто живет в широтах, где летом царят белые ночи и полярный день – солнце круглые сутки на небосводе.

Ученые заговорили даже о такой опасности нашей цивилизации, как «световое загрязнение»: современному человеку уже трудно найти темное местечко после заката солнца. Излишняя освещенность улиц, офисов, квартир, которая всегда считалась благом, на самом деле укорачивает жизнь горожанам.

Впрочем, пока человек здоров и молод, он не ощущает того, что света слишком много. Но когда приходит старость и эпифиз не работает с прежней нагрузкой, нужно позаботиться о сокращении своего «светового дня» и даже принимать мелатонин в виде БАД дополнительно. Ну и конечно, стоит позаботиться о том, чтобы организму ничто не мешало самостоятельно вырабатывать мелатонин.

Губительные для мелатонина привычки: Засыпать при свете. Спать в дневные часы. Сидеть днем в темноте. Вешать яркие люстры в квартире. Работать по вечерам при ярком освещении. Полуночничать. Питаться несбалансированно. Злоупотреблять крепким кофе и чаем, алкоголем, никотином, особенно перед сном.

Весь день мы проводим на работе и после окончания трудового дня, конечно, не спешим домой: теплый весенний вечер так приятно провести с друзьями. В итоге спать зачастую ложимся уже далеко за полночь, стараясь не думать, что завтра нас вновь ждет ранний подъем. И так всю неделю. Зато в выходные отсыпаемся по полной программе и можем до обеда не вставать с постели. И вроде бы все приходит в норму. Вот только медики предупреждают: так развивается сонная булимия (смещенный режим). И она крайне вредна!

Дело в том, что выспаться впрок, увы, невозможно. Сбой режима ввергает наш организм в состояние шока, и тогда он начинает вырабатывать кортизол – гормон, который помогает реагировать на стрессы: регулирует кровяное давление, сужает сосуды, влияет на углеводный обмен и подавляет воспалительные процессы.

В обычном режиме уровень кортизола у человека поднимается в утренние часы (с 6 до 9) и снижается к вечеру (ближе к 21 часу). Но при сильной умственной или физической нагрузке, а также при стрессах гормон начинает вырабатываться внепланово. Такие всплески приводят к появлению чувства усталости и мышечной слабости.

**Глава 2. Сон и здоровье**

* 1. **Сон и сердечно-сосудистые заболевания**

Японцы открыли, что проблемы с сердцем возникают из-за хронического недосыпания. Сколько нужно спать, чтобы застраховаться от сердечных недугов?

Цикл сердечных сокращений имеет две особенности: он учащается в течение дня и замирает вечером, когда человек ложится спать. Это даёт сердцу возможность восстановиться. Если пламенный мотор регулярно «перерабатывает», вероятность его поломки резко возрастает. Поэтому для профилактики сердечных заболеваний важно не только регулярно высыпаться (врачи считают, что минимум сна - 7 часов), но и ложиться спать в одно и то же время, чтобы не сломать свои биологические часы. Очень важен по­стоянный режим жизни. Даже если человек работает в ночную смену и вынужден спать днём, этого режима нужно придерживаться постоянно.

* 1. **Сон и болезни.**

Из-за недостатка или отсутствия сна в организме человека происходит общее снижение иммунитета и увеличивается риск возникновения различных заболеваний. Во сне происходит восстановление сил - и физических, и моральных. Если же не давать организму этого восстановления, то он начинает черпать силы из своих же резервов. Таким образом повышается утомляемость и понижается сопротивляемость организма различным внешним воздействиям. Иногда доходит до того, что начинается [выпадение волос](http://www.fotomed.ru/volosy-vypadenie.php). А также может развиться гипертония, сахарный диабет и другие заболевания.

Практически всегда недосыпание сопровождается повышенной раздражительностью. Обычные бытовые моменты, на которые вы раньше не обратили бы внимание, вдруг могут вызвать сильные вспышки гнева. Понижается стрессоустойчивость, преобладает плохое настроение, отношения с людьми зачастую становятся напряженными.

Также происходит ухудшение состояния кожи. Она приобретает серо-зеленый, землистый оттенок, под глазами залегают темные "круги". Кроме того, расширяются поры, снижается упругость, то есть кожа становится более рыхлой и дряблой, ей не хватает влаги. Недосыпание является катализатором образования морщин.

Еще одним следствием недосыпания является ухудшение зрения, снижение его остроты. Наверное, многие замечали, как влияет бессонница на состояние глаз - они становятся мутными, начинают слезиться, зачастую появляются рези. Если вовремя не предпринять необходимые меры, то наличие таких симптомов может привести к развитию таких серьезных заболеваний, как катаракта или глаукома. Кроме того, может произойти отек зрительного нерва, что приведет к резкому ухудшению зрения.

И еще одним побочным эффектом, который может возникнуть при недостатке сна, является лишний вес. Происходит замедление обменных процессов, вследствие этого потребляемые нами калории благополучно начинают откладываться в жир. Кроме того, при замедлении обменных процессов происходит увеличение уровня сахара в крови, что также способствует увеличению веса.

**Глава 3. Нарушения сна**

В мире насчитывается 82 вида нарушения сна. Самыми популярными были, есть и остаются бессонница и сонливость.

**Бессонница**. В среднем от нее страдают 25–50% населения Земли и 95% хотя бы раз в жизни с этой бедой сталкивались.

Нервную систему регулируют два типа нейронов. Норадреналин отвечает за пробуждение, а серотонин настраивает на сон. Если последнему что-то мешает, например, излишнее возбуждение, навязчивые мысли, духота или холод, процесс засыпания заметно затрудняется. То есть причиной бессонницы является нервное переутомление, длительная напряжённая умственная работа, иногда волнения, вызванные неприятностями, а порой

и приятными переживаниями, шумные игры или чтение перед сном. Обильный ужин, большое количество жидкости, выпитой незадолго до сна, также могут вызвать бессонницу.

**Сонливость**. Случается такое, что иногда и двенадцатичасового сна не хватает, чтобы выспаться. И в течение дня все равно зеваешь и думаешь лишь о том, как бы снова прикорнуть. В чем дело? А вот в чем. Во время сна наш мозг погружает нас в разные состояния. Например, существует так называемая фаза БДГ (то есть сна с быстрыми движениями глаз), условно его можно назвать быстрый сон. Хотя длится он недолго, но именно в это время мы находимся в состоянии самого глубокого покоя. Как раз в эти моменты нас посещают сновидения. Если этой или какой-либо другой фазы нам во сне не хватает или если они чересчур короткие, нужного отдыха человек не получает.

Широко известное, но редко встречающееся нарушение сна – **лунатизм**, который проявляется в том, что спящий, не пробуждаясь, встаёт с постели и начинает бродить по дому, иногда взбирается на крышу или ходит по карнизу, проявляя удивительную ловкость в движениях. Скоро он возвращается к себе и ложится в постель. Наутро он обычно ничего не помнит о своих ночных “приключениях”. Прежде думали (а многие верят этому и сейчас), что причина подобных странствий спящего – какое-то таинственное влияние луны (отсюда и слово “лунатизм”).

На самом же деле луна здесь ни причём. Люди, страдающие лунатизмом, бродят и в безлунные ночи, а иногда и во время дневного сна. Поэтому в науке принято называть такое расстройство сомнамбулизмом или снохождением. Хождения во сне – это сон, при котором части мозга, контролирующие мышцы, остаются в состоянии бодрствования. Хождения во сне вызываются вспышками возбуждения в отдельных участках спящего мозга, чаще всего в двигательных центрах. Такие вспышки возбуждения возникают по разным причинам, например, нередко лунатизм может быть признаком развивающейся эпилепсии. Бывает, что снохождение вызвано отравлением ядами глистов. Лунатика ни в коем случае не следует пугать, надо постараться осторожно уложить его в постель или очень спокойно, тихонько разбудить. Лунатизм поддаётся лечению.

Парализованное пробуждение – это состояние, когда человек просыпается, но не может сразу двигаться. (Причина этого известна и связана с гормоном роста.) Опыт пугающий, но безвредный. Наиболее редкое расстройство сна – летаргия, или неестественно длительный сон (от нескольких дней до многих месяцев). Известны случаи, когда летаргический сон длился годы. И. П. Павлов наблюдал больного, который проспал 20 лет. Одна из причин летаргии – сильное переутомление нервной системы. Бывает, что длительный сон вызывается инфекционным процессом в мозге, например эпидемическим энцефалитом. Случаи летаргии послужили поводом для легенд о заколдованных “спящих красавицах” и страшных рассказов о людях, которых похоронили заживо, не сумев отличить их сон от смерти. В наше время такие случаи исключены, так как существуют надёжные способы разрешить подобное сомнение.

**Глава 4. Нормализация сна – одно из условий для профилактики заболеваний**

* 1. **Выбор ночной одежды и постельного белья**

Ночная одежда, как никакая иная, выдает отношение человека к самому себе. В идеале ночное белье должно быть сшито из натуральных тканей. Сегодня появились инновационные натуральные материалы, которые превосходят по своим свойствам 100% хлопок или шелк. Например, ткани из бамбуковых волокон, натуральные волокна из древесины эвкалипта, вискозные волокна из целлюлозы. Полиэстер с добавками хлопка вполне приемлемый вариант, но если из него сшита летняя рубашка на бретельках, а не пижама с рукавами, – ткань сильно электризуется, спать в такой одежде не очень уютно.

При выборе ночной одежды нельзя сбрасывать со счетов манеру сна. Если человек спит беспокойно, часто переворачиваетесь с боку на бок, лучше спать в пижаме, а не в ночной рубашке.

А вообще от пижам, сорочек и другой ночной одежды можно отказаться. Тело лучше отдыхает, если его ничего не стесняет.

Важную роль играют подушка и матрас. Универсальной формулы по их подбору нет, главное – чтобы было удобно. Нежелательно выбирать мягкий матрац: приветствуется жёсткость выше среднего. Положительно специалисты относятся и к моде на натуральные наполнители (например, «гречишные подушки», наполнители из натуральных волокон).

* 1. **Как защититься от шума**

Поводов для покупки берушей немало – шумная дорога за окном, неугомонные соседи, храпящий супруг… А еще – некоторые проблемы со здоровьем. Именно для этого в основном покупают беруши в городах. Среднестатистические ушные вкладыши способны подавлять шум на 20–40 дБ. Как правило, этого достаточно, чтобы раздражающие звуки были не слышны и человек мог нормально заснуть.

Беруши для сна, как правило, имеют коническую форму и могут быть изготовлены из разных материалов. Чаще всего их делают из вспененного полиуретана, термопластика и силикона. Беруши должны соответствовать ряду критериев.

Мягкость. В берушах для сна человек проводит 6–8 часов, поэтому необходимо, чтобы они оказывали на слуховой проход минимальное давление. Иначе утром появится дискомфорт или даже боль внутри уха.

Память формы. Прежде чем погрузить беруши в ухо, их необходимо сжать, чтобы они превратились в тонкую трубочку. Очень важно, чтобы они быстро восстанавливали форму, подстраиваясь под все изгибы слухового прохода. Если форму они восстанавливают плохо, то попросту не спасут от шума. Если восстанавливают медленно – есть риск, что выпадут из уха.

Гигиеничность. Беруши бывают одноразовыми и многоразовыми. Разумеется, для сна проще купить последние. Однако и в этом случае в процессе использования важно следить, чтобы вкладыши не были слишком загрязнены, например, ушной серой. Если это так, беруши нужно заменить, иначе растет риск занести в ухо инфекцию.

Небольшой размер. Во время сна человек может переворачиваться с боку на бок. Важно, чтобы беруши при этом не оказывались задеты, иначе будет неминуемо возникать дискомфорт или они попросту будут выпадать из уха.

В идеале конец беруши должен совсем немного возвышаться над слуховым проходом и ни в коем случае не выходить за границы ушной раковины.

**.4.3. Жара и холод**

Раньше считали, что хорошему сну способствует прохлада в спальне, и чем свежее, тем лучше. Однако проведенные недавно медицинские исследования не подтвердили это мнение. Температура в спальне должна быть в пределах 20 градусов Цельсия. Сухость в помещении способствует пересыханию слизистых оболочек верхних дыхательных путей, а это, в свою очередь, ведет к более легкому проникновению микроорганизмов и возникновению заболеваний. Чтобы добавить влажности, можно поставить наполненный водой открытый кувшин возле радиатора.

## 4.4.Режимные предприятия

От недосыпания страдает и здоровье, и внешность. Что делать? Срочно менять режим, то есть стараться укладываться в постель пораньше. Необходимо постараться ложиться спать в одно и то же время, лучше до полуночи. Не зря же говорят, что час сна до 12 ночи идет за два после нее. Дело в том, что наши биологические часы, которые определяют способность засыпать и просыпаться, настроены на определенный режим и любой их сбой сказывается болезненно на нашем самочувствии. Не нужно сокращать время сна, ведь если времени на ночной отдых недостаточно, «клевать» носом придется в течение дня. Привычку как следует отоспаться в выходные также стоит отнести к помощникам бессонницы. Специалисты разработали методику преодоления трудностей при нарушениях сна, памятка по ним приводится в данном реферате.

### Трудность№ 1.

Вы привыкли ложиться поздно и перестроиться на другой график не получается просто потому, что организм не хочет спать.

**Решение**. Если вы ложитесь, скажем, в три часа ночи, встаньте в восемь утра. Посвятите весь день активным нагрузкам (работе, беготне по магазинам, прогулке в парке и так далее). Поверьте – следующей ночью лечь спать в одиннадцать часов вам будет гораздо проще!

### Трудность№ 2.

Вы то и дело нарушаете режим, потому что не смотрите на часы.

**Решение**. Поначалу организовать свое время действительно трудно. Чтобы не забыть, установите на своем мобильном телефоне будильник, который будет напоминать вам, что скоро пора спать.

### Трудность№ 3.

Зима осталась позади, и теперь вы постоянно просыпаетесь по ночам, потому что в комнате душно. И от этого, даже если рано ложитесь, с утра все равно чувствуете себя разбитыми.

**Решение**. Чтобы выспаться как следует, в спальне должно быть 18–20 градусов, не больше и не меньше. Если у вас нет кондиционера, проветривайте комнату или держите окна открытыми всю ночь.

Чтобы лучше расслабиться и уснуть, примите перед сном теплый душ или ванну, включите настольный светильник, а не верхний свет. Любые напитки употребляйте за 2 часа до сна.

Время близится к полуночи, а вам все не спится? Значит, вы мало энергии израсходовали за день. Срочно перестройте свой график, больше двигайтесь, по вечерам совершайте пробежки или прогулки в парке, запишитесь в спортклуб. Запомните, любые физические нагрузки способствуют крепкому ночному сну.

Переступая порог спальни, постарайтесь отключиться от проблем прошедшего дня. Никогда не делайте из спальни рабочий кабинет или комнату активного отдыха.

Не надо, лежа в кровати, набирать на своем ноутбуке текст завтрашнего выступления или играть в компьютерные игры, отвечая на телефонные звонки. Помните: ваша спальная комната – только для сна.

Не устраивайте разборок с домашними на ночь глядя. Можно прогуляться перед сном с любимым человеком, беседуя о пустячках. Остросюжетные фильмы, интеллектуальные беседы, передачи с игровыми сюжетами, передаваемыми в вечернее время, лучше исключить. Посмотрите старую комедию, послушайте музыку, почитайте классиков, наконец.

В вечернее время избегайте жирных, соленых и чрезмерно приправленных специями блюд: их переваривание – трудная задача для желудочно-кишечного тракта, что обязательно скажется на качестве сна. Лучше есть за несколько часов до сна легкую пищу – творог, молочную кашу, отварные овощи, рыбу, а перед сном, если аппетит дает о себе знать, выпить стакан кефира или молока.

Не полезны на ночь и алкогольные напитки, крепкий чай, кофе.

## 4.5.На сон грядущий

Настроить сон на нужный лад помогают аутотренинг, теплые ванны, успокаивающие чаи и, конечно, лекарства.

**Снотворные.** Подавлением активности работы мозга занимается гамма-аминомасляная кислота (ГАМК), которая содержится в центральной нервной системе. Задача любого снотворного заключается либо в усилении действия ГАМК на нейроны, либо в увеличении ее количества в нервной системе.

**Барбитураты.** Действуют так же, как и другие снотворные, однако обладают еще и противосудорожным и расслабляющим эффектами. Вследствие чего у этих лекарств очень сильно выражены побочные действия. При длительном их применении фаза быстрого сна укорачивается. Кроме того, такие препараты вызывают привыкание уже на второй неделе. Поэтому сегодня барбитураты как снотворные практически не используются.

**Бензодиазепины.** В 60‑х годах XX века появилось новое поколение снотворных – бензодиазепины. Они тоже воздействуют на ГАМК, но имеют меньше побочных эффектов. Однако вызывают привыкание, а при длительном их применении возникает необходимость в увеличении дозы. Тяжелое пробуждение и дневная сонливость у многих и вовсе отбили желание их использовать.

**Средства нового поколения.** Это – селективные препараты, производные имидазоперидина и циклопирролона. Среди их несомненных плюсов – минимальное количество побочных эффектов. Но самое примечательное, что такие средства способны не только быстро вызвать зевоту, но и наладить естественное распределение фаз сна. Правда, и это не панацея – при длительном их применении есть та же опасность развития зависимости.

**Антигистаминные средства.** Антигистаминные средства чаще всего используются как лекарства от аллергии? Но, оказывается, гистамин – это один из самых важных рецепторов, отвечающих за наше бодрствование. Препараты, которые блокируют гистаминовые рецепторы, устраняют симптомы аллергии. А улучшение cна – это лишь их побочный эффект. Но у некоторых из них он настолько силен, что их считают обычными снотворными.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Меняется мир и меняются взгляды на систему здорового образа жизни человека, и ее структурные компоненты. Но, безусловно, никогда не изменится взгляд на сон, как на один из главных компонентов здоровья, профилактики нарушений соматического и психического характера.

Каждому человеку необходимо обратить пристальное внимание на улучшение состояния и увеличение количества своего сна. Это не только улучшит его здоровье и убережет от большого количества болезней, но и позволит, намного увеличить эффективность его трудового дня. Мы часто думаем, что сон это напрасная трата времени, что сон забирает много часов, которые мы могли бы потратить на выполнение наших производственных и бытовых задач, на решение повседневных и «глобальных» проблем. Но на самом деле такая позиция часто приводит к противоположному результату. На практике получается, чем лучше человек выспится, тем больше результатов он сумеет добиться за день. Сон это не потраченное зря время, это копилка сил на следующий день, помогает мыслить ясно, и держать себя в отличной физической форме. Достаточное время сна позволит сконцентрироваться на работе в течение всего дня. Здоровый сон, это самый лучший способ сделать все, что запланировано - быстрее, качественнее, и в самом оптимистичном состоянии духа.

БИБЛИОГРАФИЯ

Вейн А. М. «Патология мозга и структура ночного сна», 1971.

Дильман В.М. «Большие биологические часы», 1981

Дроздова И.В. «Удивительная биология», 2005.

Иванченко В.А. «Секреты вашей бодрости», 1988.

Куприянович Л.И. «Биологические ритмы и сон», 1976.

Роттенберг В. С. «Адаптивная функция сна, причины и проявления ее нарушения», 1982.

Хомутов А.Е. «Анатомия центральной нервной системы», 2005.

Хомутов А.Е. «Физиология центральной нервной системы», 2006.

Материалы : Аргументы и факты,2013-2014 гг.

Ковалев С.В. Психологический центр «Сильная Личность».