Значение сна в жизни человека

Треть жизни человек проводит во сне. Сон – жизненно необходимое периодически наступающее состояние организма. Долгое время предполагали, что сон – это только состояние покоя, при котором ослабляются и замедляются все функции организма. Подробные исследования спящих людей показали, однако, что это не так. Сон – циклическое явление. Обычный 7-8 часовой сон состоит из 4-5 циклов, закономерно сменяющих друг друга. Каждый цикл включает две фазы: медленного сна и быстрого сна.

Сразу после засыпания развивается медленный сон. Он сопровождается урежением дыхания и пульса, расслаблением мышц. Обмен веществ и температуры тела понижаются.

Через 1-1,5 ч медленный сон сменяется быстрым. В этой фазе активизируется деятельность всех внутренних органов, дыхание становится частым, глубоким, работа сердца усиливается, обмен веществ повышается. На фоне общего расслабления возникают сокращения отдельных групп мышц, что вызывает гримасы, движения рук и ног. Глаза спящего под закрытыми веками быстро движутся, как будто он просматривает кинофильм. Люди, разбуженные во время быстрого сна, рассказывают о своих сновидениях как о ярких и фантастических по содержанию.

Быстрый сон длится 10-15 мин. После него начинается новый цикл медленного сна.

Люди, разбуженные во время медленного сна, также сообщают, что они видят сны, но сны этого периода менее эмоциональны, более реалистичны и протекают в форме размышлений.

Засыпают не все органы одновременно: в то время как часть органов, уставших и утомленных, впадает в сон, другая, менее уставшая, продолжает бодрствовать.

Сновидения и грезы являются оттого, что некоторые органы засыпают, а другие продолжают бодрствовать.

Постепенно все органы успокаиваются, и настает глубокий, спокойный сон. После нескольких часов такого сна, когда органы приобретают достаточную силу и нуждаются в новом труде, а уставший орган зрения продолжает свой отдых, начинаются определенные, часто хорошо запоминающиеся сновидения.

Сновидения являются результатом деятельности памяти и воображения, свободных от участия других способностей и чувств. Потому-то сновидения и бывают так различны по смыслу и имеют так мало общего с тем, что может происходить в действительной жизни.

С каждым годом человеку нужно все меньше и меньше часов. Так у школьников норма сна составляет 8–10 часов, у взрослых 7–8 часов, а у пожилых и вовсе потребность во сне сокращается до 5–6 часов. То есть пытайтесь уделить сну хотя бы 8 часов своего дня.

Сон – это уникальное средство возрождения психических и физических сил организма. В современном мире, чтобы сделать карьеру и заработать денег, человек вынужден значительно сократить время сна, и хроническое недосыпание стало уже обычным явлением. Потребность в отдыхе у людей разная, но есть норма – от семи до восьми часов сна, меньшая продолжительность считается недосыпанием.

Причины недосыпания можно условно разделить на два вида:

намеренные (человек сам сокращает часы сна, выбирая работу в ночь);

непреднамеренные (недосыпание из-за стресса, болезней, материнства, медикаментов и др.).

Симптомы недосыпания:

* чтобы проснуться, вам необходим будильник;
* тяжело подняться с кровати по утрам;
* приходится с утра передвигать будильник;
* чувствуете вялость в послеобеденное время;
* вас клонит в сон на собраниях, лекциях, в нагретых помещениях;
* ощущаете сонливость в транспорте и после тяжелой еды;
* вам необходимо вздремнуть днем, чтобы продержаться до вечера;
* засыпаете во время телевизионных передач или вечернего отдыха.

Многие не знают, к чему приводит и чем опасно недосыпание. Может казаться, что в этом нет ничего страшного, однако недосыпание имеет широкий диапазон отрицательных последствий, которые выходят за рамки обычной сонливости днем.

Чем грозит постоянное недосыпание?

* отсутствие мотивации, общая усталость, вялость;
* исчезает чувство юмора;
* раздражительность капризность;
* головные боли, головокружения от недосыпания;
* ухудшение памяти и концентрации;
* резь в глазах, понижение остроты зрения;
* замедление в организме обмена веществ;
* увеличение веса;
* постоянное недосыпание способствует возникновению преждевременного старения;
* уменьшение творческих способностей;
* замкнутость и зацикленность на одном и том же;
* галлюцинации и ощущение оторванности от реальности;
* неспособность бороться со стрессом;
* сложности в решении проблем и принятии решений;
* снижение реакций.

Хроническое недосыпание может привести к гипертонии и нарколепсии. Большой вред от недосыпания в том, что под угрозой оказывается иммунная система, которая недополучает необходимый отдых, из-за чего возрастает вероятность всевозможных болезней, в том числе сердечных заболеваний и диабета. Известно, что постоянный недостаток сна сокращает жизнь человека.

Существует мнение, что женщины больше подвержены отрицательным последствиям недосыпаний, чем мужчины.

Как бороться с недосыпанием?

* Создайте свой ритуал засыпания (перед сном создать повторяющуюся череду действий, выбрать время, когда вы будете ложиться, и соблюдайте его).
* Введите хотя бы минимальную физическую нагрузку на протяжении дня.
* Не употребляйте напитки, содержащие кофеин за пять часов до сна.
* Ужин должен быть минимум до сна за три часа.
* Снизьте употребление жидкости перед сном.
* Постепенно снижайте свою активность к вечеру.
* Если ночью вы испытываете трудности с засыпанием и спите днем, то чтобы наладить ночной сон нужно исключить дневной.
* Не допускайте стрессов.
* Старайтесь ложиться не позже 23.00.
* головная боль от недосыпания
* Создайте себе для сна комфортные условия – хорошо проветрите комнату, выключите свет и другие электроприборы, можно воспользоваться ароматическими средствами, если нет у вас на запахи аллергии.
* Если вы легли, но не можете долго заснуть, нужно встать, заняться чем-то, через какое-то время вам захочется спать.

Отнеситесь серьезнее к себе и своему здоровью – найдите время для отдыха и это значительно увеличит ваши возможности на протяжении дня.

 ***Летаргический сон***

Что такое летаргический сон точно сказать не могут и ученые. Официальное определение, употребляемое в конце прошлого века, звучало так:

ЛЕТАРГИЯ

Происходит от греческого «лете» (забвение) и «аргия» (бездействие). Это состояние патологического сна, при котором понижается интенсивность обмена веществ, отключаются такие рецепторы восприятия как слух и осязание, а также пропадает восприимчивость к боли.

Причины летаргического сна

Что же такое летаргический сон с точки зрения современной науки? Ученые пришли к выводу, что это не что иное, как механизм самозащиты человека от нервного истощения и смерти.

В момент глубокой истерии или нервной депрессии, эмоциональное состояние человека начинает истощать его нервные клетки и головной мозг принимает решение перевести человека в спящий режим, чтобы дать клеткам время восстановится. Можно сказать, что таким образом человек уходит от повседневных проблем, которые вызывают гиперактивный всплеск эмоций и переживаний.

Человек в летаргическом сне – симптомы

Что происходит с человеком в момент летаргического сна. Притупляются рецепторы восприятия окружающего мира. По крайней мере, так считали раньше.

На самом же деле благодаря современным методам диагностики и электроэнцефалограмме головного мозга удалось выяснить, что человек не только не спит в летаргическом состоянии, но и полностью воспринимает все, что с ним происходит.

Более того периодами человек как бы погружается в сон во сне, то есть можно сказать, организм ведет полноценную деятельность. Сердцебиение, дыхание, температура тела и артериальное давление остается в норме. Единственное чем отличается состояние человека в летаргическом сне от повседневного поведения оцепенением мышц не подвластным человеку.

Что чувствует человек в летаргическом сне

Конечно, из выше описанных симптомов есть и исключения. В медицинской практике бывали случаи, когда пациенты по своему состоянию приближались к трупам. То есть их сердечный ритм замедлялся до 2-3 ударов в минуту, дыхание приостанавливалось до 1-2 вдохов в минуту, кожа бледнела, а артериальное давление падало очень низко.

В таких ситуациях применяются специальные методы диагностики, основанные на воздействии электрического тока, на нервные окончания и на способность мышц сокращаться, болевое воздействие и наблюдение за зрачками, расширяющимися в этот момент, измерение электрокардиограммы и электроэнцефалограммы регистрирующей биотоки сердца и мозга. Эти меры с легкостью позволяют выявить, жив ли человек или мертв.

Тайна летаргического сна

Итак, в настоящее время вопрос не стоит в плоскости разграничения летаргического сна со смертью. И сам термин «летаргический сон» специалистами практически не употребляется, так как болезнью его назвать нельзя. Чаще всего летаргический сон вызван сильными психологическими расстройствами, травмой головного мозга, эмоциональной не устойчивость.

***Лунатизм***

Научное название лунатизма – сомнамбулизм. Этот термин означает снохождение и сноговорение. Лунатизмом его назвали из-за устойчивого мнения о связи данного явления с активностью луны. Это мнение является ошибочным, хотя, некоторое влияние на психику людей луна все-таки оказывать может.

Сомнамбулизм является достаточно широко распространенным явлением. Во всем мире им страдает около 2,5% населения.

Лунатики обычно во время сна встают с кровати и начинают ходить. Они могут совершать какие-то целенаправленные действия и что-то говорить. Со стороны может показаться, что человек находится в состоянии бодрствования, однако, это не так. Если присмотреться, то будут заметны некоторые особенности, присущие сомнамбуле. Движения человека будут медленными и плавными. Хотя глаза лунатиков открыты, но они ничего не воспринимают и не слышат. Часто им кажется, что они находятся не у себя дома, а в каком-то другом месте. Разбудить лунатика практически невозможно. В среднем такие явления могут наблюдаться пару раз в неделю.

Не все лунатики ходят по квартире. Некоторые из них могут просто сидеть или стоять в кровати. Другие, наоборот, стремятся выйти на улицу, могут открыть замок двери и даже завести машину.

Обычно приступы лунатизма непродолжительны, длятся они не более получаса за ночь. Чаще всего лунатик сам возвращается в постель и продолжает спать. На утро эти люди абсолютно ничего не помнят о своих ночных похождениях.

Многие люди считают, что лунатизм представляет собой редкую психическую болезнь. На самом деле, это не так. Лунатизм является разновидностью нервного расстройства. Нужно отметить, что наиболее подвержены этому расстройству дети и подростки. Среди взрослых лунатики встречаются гораздо реже – 1 человек на 1000 населения.

Затрагивает эта проблема только впечатлительных людей, имеющих определенные особенности головного мозга. Они имеют склонностью к образованию очагов возбуждения.

Может человек ходить во сне и тогда, когда у него высокая температура или он просто хронически не высыпается. Лунатизм у взрослых может быть вызван и сильными стрессами.

Возникают приступы лунатизма обычно в те моменты, когда ребенок переживает из-за чего-то.

Кроме того, доказано, что лунатизм может иметь и наследственный характер.

Сам по себе лунатизм опасности для человека не представляет. Однако лунатики во время своих ночных похождений могут причинить вред себе или даже окружающим. Около 25% лунатиков наносят себе различные повреждения. Бывает, что люди в таком состоянии могут даже выпасть из окна. Некоторые лунатики ходят по крыше или выходят на улицу, что тоже небезопасно.

Что касается вреда для окружающих, то науке известны случаи, когда человек в таком состоянии даже совершал убийства. Понятное дело, что после пробуждения он абсолютно ничего не помнил, свои действия объяснить не мог.

Нужно знать, что будить человека во время снохождения нельзя. Это может очень сильно напугать его и даже нанести серьезную психологическую травму. Будить лунатика нельзя, а вот помочь ему добраться до постели необходимо. Делать это нужно медленно и спокойно, чтобы его не напугать.

Прежде всего, близкие такого человека должны позаботиться о том, чтобы уберечь его от различных возможных травм.

В случае тяжелых форм лунатизма, страдающего им человека можно даже привязывать к кровати. Нужно позаботиться и о том, чтобы лунатик не смог открыть входную дверь и выйти из дома.

Все эти меры помогут уберечь его от негативных последствий.

Для детей специалисты могут порекомендовать незапланированное пробуждение. Этот метод заключается в прерывании цикла сна, чтобы предотвратить приступ лунатизма. Иногда могут понадобиться и специальные препараты.

Очень полезно перед сном расслабиться, слушая приятную спокойную музыку. Необходимо следовать строгому графику сна и стараться не нарушать его. Засыпать нужно в полной тишине. Перед сном обязательно нужно освободить мочевой пузырь.

Часто вы можете учиться хуже и чувствовать себя хуже, когда элементарно… не высыпаетесь. Даже если вы укладываетесь спать ровно в 22.00, вы все равно можете плохо спать. Причины плохого сна могут быть разными – неправильно положенная подушка, недостаточно проветренная комната, в квартире слишком жарко или слишком холодно. Есть много других причин, которые мешают высыпаться и быть здоровым. Вот несколько советов:

1. Постоянный режим сна - одна из самых важных стратегий для достижения хорошего отдыха. Если вы соблюдаете регулярный график сна, каждый день ложитесь спать и встаете в одно и то же время, вы будете чувствовать себя намного свежее, чем, если спите столько же часов, но в разное время. Это работает, даже если вы измените график сна только на час или два.

2. Проводите больше времени на открытом воздухе в светлое время суток. Бывайте на улице, когда там есть солнечный свет, делайте физические упражнения на улице, ходите выгуливать собаку в течение дня, а не ночью.

3. Выключите телевизор и компьютер перед сном.

4. Прослушайте музыку или аудиокниги вместо того, чтобы смотреть перед сном телевизор, или практикуйте упражнения на расслабление.

5. Избегайте яркого света перед тем, как ложитесь спать. Вместо ярких ламп используйте лампы низкой мощности. Когда пришло время спать, убедитесь, что в комнате ребенка темно. Чем темнее в спальне, тем лучше будете спать.

6. Максимально устраните шум в доме.

7. Держите температуру в комнате прохладной. Температура в спальне также влияет на их сон.

8. Убедитесь, что кровать удобна. У вас должно быть достаточно места, чтобы растянуться и выспаться комфортно.

9. Не наедайтесь перед сном. Можете выпить стакан теплого молока или кефира.

10. Читать книгу или журнал при мягком свете

11. Принять перед сном теплую ванну

12. Заняться любимым хобби

Но важно, конечно же, учитывать и индивидуальные особенности организма. Одни хорошо спят после прогулки перед сном, а другие нет. Некоторые трудно засыпают на пустой желудок, а другие на полный.

 ***Жаворонки и совы***

О таких понятиях, как «жаворонок» и «сова» знает каждый. Люди часто используют их для оправдания своей работоспособности либо лени в определенное время дня. Естественно, таким образом называют не конкретные виды птиц, а хронотипы людей.

Как определить хронотип человека: кто такие жаворонки и совы?

Хронотип человека определяется по пикам и спадам его активной деятельности. Например, к жаворонкам относят тех людей, пик активности которых начинается с раннего утра и продолжается в течение первой половины дня. С наступлением вечера активность таких людей начинает угасать, и они с наступлением ночи крепко засыпают, чтобы встать на следующее утро с «первыми петухами».

А вот к совам относят людей, бодрствование которых приходится на послеобеденное время. Совы обычно встают значительно позднее восхода солнца, примерно в 10-11 часов дня, а иногда могут проспать до самого обеда. Утром они чувствуют усталость, вялость, но к 15 часам их работоспособность возобновляется, а ее пик начинается с наступлением сумерек. В полночь, когда все представители жаворонков давно спят, совы могут спокойно заниматься важной работой.

Сейчас, по данным западных специалистов, 45% жителей развитых стран относится к совам, 25% к жаворонкам, а примерно 30% либо еще не определилось, либо считают себя аритмиками (люди, которые могут активно работать в любое время суток, хоть рано утром, хоть поздно вечером).

Можно ли изменить хронотип?

Может ли хронотип человека изменяться в течение жизни? Конечно. Например, дети являются, как правило, жаворонками, ведь именно к такому образу жизни их с самого рождения приучают родители. Но после школы, когда человек становится самостоятельным и сам может планировать свой режим активности, он меняет свой хронотип. В этот период молодые люди в полной мере ощущают себя свободными и, первым делом, отказывается от ритма, который все эти годы прививали ему родители, становясь полноценными совами. Но с появлением детей, когда приходится рано вставать, люди вновь становятся жаворонками, а потом, если нет необходимости рано просыпаться, человек возвращает комфортный для себя ритм совы. А вот пожилые люди, в большинстве случаев, являются именно жаворонками. То есть хронотип людей является непостоянным, и его, при необходимости, можно сменить.

Совам приходится жить в мире жаворонков

Удивительным фактом является то, что подавляющее большинство трудоспособных молодых люди - совы, а общественный уклад рассчитан на жаворонков. Больницы, школы, детские сады, даже госучреждения, да и все в нашей жизни, работает именно в ритме жаворонков, и именно в таком ритме приходится существовать и совам. Поэтому основной причиной того, что современные люди часто подвергаются стрессам, является постоянный хронологический сбой. И самое обидное, человечество еще не придумало, как сделать жизнь обоих типов более комфортной.

Какой ритм жизни полезней для здоровья?

Так как хронотип жаворонка является естественным образом жизни человека, он, бесспорно, находится в выигрышном положении. К тому же такие люди живут в гармонии как с природой, так и с общественным укладом. А вот на счет сов единого мнения нет. Большинство специалистов и психологов считают, что такой ритм жизни не несет здоровью человека какой-либо угрозы, тем более, если он сам его выбрал. Однако не каждый может приспособить свою жизнь именно так, чтобы ему было максимально комфортно, так как поневоле приходится подстраивать свой ритм под существующие реалии, например, если необходимо рано вставать на работу.

Порой люди относят себя к совам лишь потому, что не способны грамотно организовать свою деятельность. Им приходится поздно засыпать не от того, что они ведут образ жизни совы, а из-за своих интересов, например, если люди любят ночью смотреть телевизор, бороздить просторы интернета и так далее. Поэтому «псевдосовам» сложно утром просыпаться, они начинают пропускать занятия, опаздывать на работу, не могут собраться с силами и мыслями до обеда, но, накопив энергию за целый день практически полного бездействия, люди вновь повторяют свой неправильный цикл. Но с наступлением выходных они могут расслабиться и выспаться сразу на неделю вперед, пытаясь доказать окружающим, что они являются совами.

Такой ритм неминуемо приведет к нервным расстройствам, вызванным постоянным стрессом и недосыпом. Результатом такого поведения становятся психо-эмоциональное перенапряжение, переутомление, и, конечно же, депрессии, невроз и бессонница. Именно поэтому врачи настроены против всех сов, хотя, таких людей сложно назвать совами, так как они являются жертвами своего неумения правильно организовать распорядок дня.

Вот еще несколько советов по вашим проблемам, выявленным из опроса, который я у вас проводила.

Так как многие из вас в день спят меньше 8 часов, что не является нормой и многие из вас не составляют свой распорядок дня, то я посоветую вам его составлять. Заведите ежедневник или блокнот и рассчитывайте свой день. Можете записывать туда домашнее задание и понимать, сколько времени нужно затратить на выполнение домашнего задания. Также учитывайте время на школу и на свободное время.

Постарайтесь ложиться спать до 12 и в одно и то же время. Установите свой постоянный режим сна. Ложитесь до 12 и тогда вы сможете уделять сну около 8 часов (что является нормой).

В быстроте засыпания вам также помогут вышесказанные советы: проветривание комнаты, выключение электронных приборов, прослушивание музыки и др. Так как и по опросу, я выяснила, что многие из вас пользуются перед сном электронными приборами и многие из вас едят перед сном. Так что постарайтесь не делать этого, если хотите быстро уснуть.

Если вам приснился сон, и вы хотите его растолковать, то вы можете посмотреть его значение в бумажных или сонниках в интернете. Считается, что сны с пятницы на субботу могут быть вполне вещими.

Источники:

<http://womanadvice.ru/posledstviya-nedosypaniya>

<http://blgy.ru/biology8/sleep>

<http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-23713/>

<http://www.iksinfo.ru/stati/vozmojnosti-cheloveka/item/522-chto-takoe-letargicheskiy-son.html>

<http://www.inmoment.ru/beauty/health/sleepwalking.html>

<http://comp-doctor.ru/son/sova-zhavoronok.php>