

# СОН



-ЭТО АКТИВНЫЙ ПРОЦЕСС ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОГО ЧЕРЕДОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ (СТАДИЙ СНА), НАПРАВЛЕННЫЙ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА И ПРЕЖДЕ ВСЕГО ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ

СОГЛАСНО ДАННЫМ ВОЗ ОТ НАРУШЕНИЙ СНА СТРАДАЕТ ДО 30% ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ, ЧТО СКАЗЫВАЕТСЯ НА РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ПСИХИЧЕСКОМ СОСТОЯНИИ, А ПРИ НЕКОТОРЫХ ФОРМАХ НАРУШЕНИЙ СНА, ТАКИХ КАК, РЕЗКОЕ УМЕНЬШЕНИЕ ИЛИ ПОЛНАЯ ОСТАНОВКА ДЫХАНИЯ МОЖЕТ ПРИВОДИТЬ К ПОРАЖЕНИЯМ СЕРДЦА И ДРУГИХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ.

СОН ЗАНИМАЕТ ТРЕТЬ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА И НЕОБХОДИМ ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ.

## ФИЗИОЛОГИЯ СНА

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НОЧНОГО СНА

6–10 часов

У ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

7–8 часов

В СРЕДНЕМ



БЫСТРЫЙ СОН-ОСОБОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА, ПЕРИОДИЧЕСКИ ВОЗНИКАЮЩЕЕ ВО ВРЕМЯ СНА И ХАРАКТЕРИЗУЮЩЕЕСЯ ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВЫСОКОЙ АКТИВНОСТЬЮ МОЗГА, БЫСТРЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ ГЛАЗНЫХ ЯБЛОК, ПОЛНЫМ ПОДАВЛЕНИЕМ ТОНИЧЕСКОГО МЫШЕЧНОГО ТОНУСА И НЕРЕГУЛЯРНОСТЬЮ РИТМА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ И ДЫХАНИЯ, ИМЕННО С ЭТОЙ ФАЗОЙ СНА СВЯЗАНО БОЛЬШИНСТВО ОТЧЕТОВ О СНОВИДЕНИЯХ.

ВО ВРЕМЯ НОЧНОГО СНА ПРОИСХОДИТ ПЕРИОДИЧЕСКАЯ АКТИВАЦИЯ РАЗНЫХ, ТЕСНО ВЗАИМОСВЯЗАННЫХ ДРУГ С ДРУГОМ, МОЗГОВЫХ СИСТЕМ, ЧТО ПРИВОДИТ К ИЗМЕНЕНИЯМ ГОРМОНАЛЬНОГО ФОНА И РАБОТЫ СЕРДЦА.

## РАССТРОЙСТВА СНА

ИНСОМНИЯ-ФОРМА НАРУШЕНИЙ СНА, РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ДО 45%. ПОНЯТИЕ КЛИНИЧЕСКОЕ: ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ НЕ РЕЖЕ 3 РАЗ В НЕДЕЛЮ.



ТРУДНОСТЬ  
ЗАСЫПАНИЯ



НЕДОМОГАНИЕ



УХУДШЕНИЕ  
ДНЕВНОГО  
САМОЧУВСТВИЯ  
-УСТАЛОСТЬ



СНИЖЕНИЕ  
ВНИМАНИЯ



УХУДШЕНИЕ  
ПАМЯТИ



НАРУШЕНИЯ  
НАСТРОЕНИЯ



ДНЕВНАЯ  
СОНЛИВОСТЬ

## ГИГИЕНА СНА



РАЗРАБОТАЙТЕ КОМФОРТНЫЙ ДЛЯ СЕБЯ ГРАФИК СНА И БОДРСТВОВАНИЯ, ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ЕГО



ИЗБЕГАЙТЕ СИЛЬНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПОТЯСАНИЙ



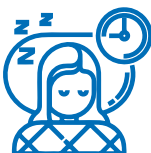
ЛОЖИТЕСЬ СПАТЬ И ВСТАВАЙТЕ В ОДНО И ТОЖЕ ВРЕМЯ



ОГРАНИЧЬТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕЛЕФОНА ПЕРЕД СНОМ



НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЕМ И КОФЕИН СОДЕРЖАЩИМИ НАПИТКАМИ



ИСКЛЮЧИТЕ ДНЕВНОЙ СОН (ОСОБЕННО ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ)



ИСКЛЮЧИТЕ ГИПОДИНАМИЮ, РЕГУЛЯРНО ПОЛУЧАЙТЕ УМЕРЕННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ