

Сон – периодически возникающее физиологическое состояние, **противоположное** состоянию бодрствования характеризующееся пониженной реакцией на окружающий мир, присущее млекопитающим, птицам, рыбам и некоторым другим животным, в том числе насекомым и головоногим моллюскам. Циклическое чередование сна и бодрствования необходимо для функционирования всех высших животных

Чем является сон для человека?

Во время сна организм восстанавливает энергию, ремонтирует поврежденные клетки и ткани, повышает иммунитет. Здоровый сон позволяет достичь полноценного восстановления после физической активности и повышает общую работоспособность организма. Особенно это важно для спортсменов и людей с активным образом жизни.





Как мы видим сны?

Сновидения считаются связанными с фазой быстрого движения глаз которая возникает примерно каждые 1,5—2 часа сна, и её продолжительность постепенно удлиняется. Она характеризуется быстрым движением глаз, стимуляцией варолиева моста, учащённым дыханием и пульсом, и временным расслаблением скелетных мышц тела.



Сновидения человек видит в Фазу быстрого сна. При длительности сна 6 часов человек видит в среднем 4 сна . Большинство снов не запоминается, если человек не проснется в это время.



Почему за одну ночь снится много снов?

Количество снов за ночь возрастает, если человек был в неблагоприятных условиях. Например, после пребывания в душном, жарком помещении, или если спал на неудобной кровати. При шуме, ярком свете также увеличивается численность сновидений. Это же происходит и тогда, когда человек болеет.

Как и почему нам снятся сны?

Сновидения важны для психологического и психического здоровья. Во сне перерабатываются большие объемы информации, приходит вдохновение, гармонизируется эмоциональный фон. Слишком короткая фаза быстрого сна или отсутствие сновидений могут привести к умственному переутомлению и раздражительности.



Нездоровый сон



как понять что сон плохой?

Трудности с засыпанием вечером, невозможность заснуть после ночного пробуждения. Частое пробуждение в течение ночи, поверхностный, прерывистый сон. Сонливость и низкая работоспособность в течение дня



в чем может быть причина плохого сна?

Причин таких трудностей засыпания может быть множество, в частности, недостаточная усталость, нахождение длительное время днем в постели, нерегулярное время засыпания, тревога, заболевания, вызывающие зуд или боль.

Что будет если ложится слишком поздно?

если происходит сбой, то есть человек ложится спать в 2 или 3 часа ночи, и это повторяется изо дня в день, то организм не будет получать необходимого отдыха, это может привести к плохому самочувствию, гипертонии, депрессии, нервным срывам, ухудшению памяти - аргументировала руководитель Лаборатории сна.



Как наладить режим сна?

1. Определите целевое время засыпания и пробуждения. ...
2. Соблюдайте гигиену сна. ...
3. Используйте светотерапию. ...

4. Вечером готовьтесь ко сну заранее. ...
5. Минимум алкоголя и кофе. ...
6. Свежий воздух и физическая активность

как погрузить себя в глубокий сон?

Ложиться в одно и то же время (не позже 23:00);

Не заниматься физическими упражнениями за 1,5–2 часа до сна;

Не пить перед сном кофе, алкоголь, не курить, стараться ничего не есть (особенно острую пищу).