

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
БИБЛИОТЕКА

СОН КАК РЕСУРС ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Иваново 2024



Сон - жизненно важная потребность организма, причем более важная, чем пища.

616.8-009.836

С 62

Сон : Советы, рекомендации и рецепты / ред.
Ю. В. Татура. - М. : ВБВ ; [Б. м.] : Познавательная
книга плюс, 2002. - 415 с. - (Ваше здоровье).



По образному выражению П. Буаста:

*«Сон - это волшебный фонарь, при свете которого видят
с закрытыми глазами все, что жизнь имеет в себе чудесного».*

Количество сна - одна из главных составляющих понятия «качества жизни».

Так, сон оказывает влияние на состояние здоровья и благополучие человека не в меньшей степени, чем период бодрствования. Потребность во сне взрослого человека в среднем составляет 7—8 часов в сутки.

Сон является неоднородным процессом. Он представляет собой последовательность функциональных состояний головного мозга — фазы медленного сна (ортодоксальный сон, сон без сновидений) и фазы быстрого сна (парадоксальный сон, сон со сновидениями). Нормальный 8-часовой сон состоит из 4-6 волнообразных циклов, каждый из которых длится около 90 минут.

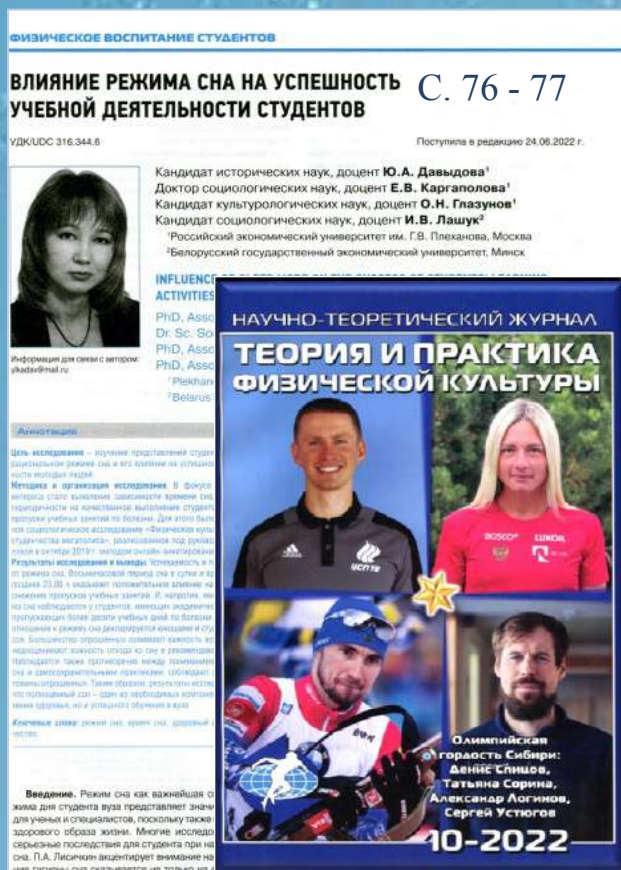
*Так, например, всем
известно, что
Периодическая
система химических
элементов приснилась
Дмитрию Менделееву
(это произошло в фазу
быстрого сна).*

ВЫДЕЛЯЮТ НЕСКОЛЬКО ВИДОВ СНА:

- ❑ **Физиологический (нормальный) сон** имеет две разновидности — периодический ежесуточный и периодический сезонный. Периодический ежесуточный характерен для человека. При этом у взрослого человека он может быть монофазным — один раз в сутки и очень редко дифазным — два раза в сутки. У детей и стариков он полифазный — три и более раз в сутки. Периодический сезонный сон характерен для животных и протекает в виде зимней спячки (гибернации) и летней спячки (эстивации).
- ❑ **Патологический сон.** К нему относят летаргию (мнимую смерть), реже — излишнюю сонливость и иногда, хотя это и неверно, сомнамбулизм (снохождение).
- ❑ **Наркотический сон** вызывается различными химическими или физическими агентами. К наркотическому относят алкогольный и медикаментозный сон, последний может быть вызван барбитуратами и другими веществами.
- ❑ **Гипнотический сон** вызывается воздействием человека-гипнотизера, внушающего потребность во сне. Гипнотический сон, или гипноз, качественно отличается от физиологического сна.



Важную роль в структуре внеучебного времени студентов для восстановления умственной и физической трудоспособности играет продолжительность сна.



Многие исследователи отмечают серьезные последствия для студентов при нарушении режима сна. Эти нарушения гигиены сна сказываются не только на физическом, но и на психическом здоровье. Недостаток сна вызывает снижение академической успеваемости, досуговой активности и качества жизни студенческой молодежи.

АД / 54064
Бубнова, Анжелика Евгеньевна.
Физиологические особенности дневной составляющей цикла "сон - бодрствование" у операторов сенсомоторного профиля : 03.03.01 - Физиология: автореф. дис. ... канд. мед. наук / А. Е. Бубнова. - Волгоград, 2012. - 22 с. : табл., рис. - Библиогр.: с. 21-22.

Образ жизни студенческой молодежи сегодня приобретает особое значение. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании студентов навыки здорового образа жизни, зависят состояние их здоровья, успешность приобретения высшего образования, раскрытие потенциала личности.

Здоровый образ жизни студентов предусматривает оптимальную организацию учебного процесса, отдыха, **достаточную продолжительность сна**, пребывание на свежем воздухе, целесообразный двигательный режим, преодоление вредных привычек, соблюдение режима и качественного состава питания, межличностное общение и поведение в коллективе.



«Сладок сон потрудившегося человека» - говорил Экклезиаст

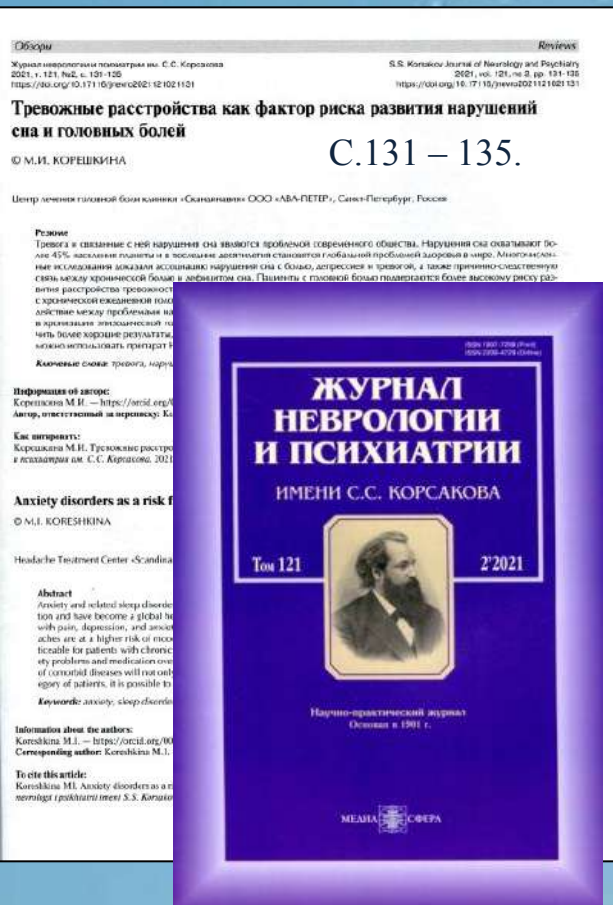


613/.614
3-467

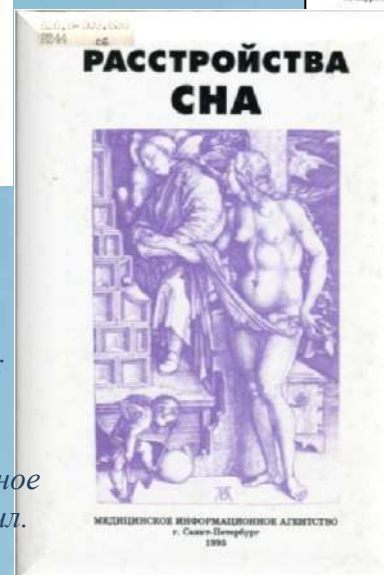
*Здоровье молодежи : монография /
М. Ю. Абросимова [и др.]. - Казань :
Медицина, 2007. - 220 с. : ил.*

ФИЗИОЛОГИЯ И ПАТОЛОГИЯ СНА

Проблема сна принадлежит к одной из самых интересных, загадочных и важных в физиологии, психологии, биологии и медицине. Интерес к ней в последние годы все чаще проявляют не только физиологи, невропатологи, психиатры, биохимики, психологи, но и иммунологи. Этот интерес связан не только с тем, что человек проводит в состоянии сна одну треть своей жизни, но и с тем, что от того, как человек спит и насколько он удовлетворен сном, зависит качество его жизни, здоровье, успехи в учебе, на работе.



616.8-009.836
Р 244
Расстройства сна : монография / под общ. ред.: Ю. А. Александровского, А. М. Вейна. - СПб. : Медицинское информационное агентство, 1995. - 159 с. : ил.



У людей с нарушениями сна ниже производительность труда,
больше вероятности попадания в дорожно-транспортные
происшествия, чаще развиваются психосоматические заболевания.



616.89-084

П 865

*Психопрофилактика, современное
понимание : сборник научных трудов /
- Иваново : ИПК "ПресСто", 2010. - 160
с. : ил.*

С. 19 – 23.

ПОЧЕМУ ТАК ГРОМКО СТУЧАТ ЧАСЫ НОЧЬЮ ...
(конспект лекции для населения по профилактике нарушений сна)

Брунова С.Н

ГУЗ ОКПБ «Богородское», дневной стационар

... Почему так громко стучат часы ночью? Почему их не слышно днем? Что они считают? Сколько прошло или сколько осталось? И то и другое. Они считают жизнь. Боже мой, да что они знают о моей жизни? И зачем так громко стучать, ведь это мешает мне уснуть. А много ли было хорошего в жизни? Много... А теперь? Неужели я так и не засну? Заснешь скоро и навсегда. Фу, какая чушь лезет в голову! Надо завтра пойти к врачу...

К сожалее
размышления. И
каждого из нас
сон нарушен к
ужасное, тягост
терзающими те
хорошего в это
подавленным,
плаксивым. А
Правильно. Но
целиком и в од
мало, которые
Выпил таблетку
то врач останет
институтах. Пр
стараетесь пол
затем тщательно
полостью. То е
Профилактика
Профилактирует
заботимся о себ
- «А можно ли
- Не только мож

Мало кто з
проблемами п
сравнительно
протянуть вам
У каждого
одежды и др. И
достаточно и 4

616.89-084
П 865

ПСИХОПРОФИЛАКТИКА:
СОВРЕМЕННОЕ ПОНИМАНИЕ

Сборник научных трудов



РАССТРОЙСТВА СНА У ДЕТЕЙ

С. 11 - 17.

ОБЪЕДИНЕНИЕ

<https://doi.org/10.29296/25877305-2019-09-02>
Нейробиологические предпосылки к формированию повышенного риска расстройств сна у подростков

И. Кельмансон, доктор медицинских наук, профессор
Национальный медицинский исследовательский центр
им. В.А. Алмазова, Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский государственный институт
психологии и социальной работы
E-mail: ikelmanson@hotmail.com

Рассматриваются возможные нейробиологические предпосылки к частым расстройствам сна, выявляемым в подростковом возрасте. Обращено внимание на морфологическую и функциональную перестройку головного мозга в период полового созревания, сопровождающуюся уменьшением числа синапсов и межнейронных связей. Указаны феномены проводимости на элек-

Подростковому возрасту свойственны существенные морфологические и функциональные перестройки. Не является исключением и головной мозг (ГМ), который характеризуется явным рядом критических периодов развития, связанных со спецификой его формирования в онтогенезе. Для ребенка раннего возраста типичен интенсивный процесс синаптогенеза, что сопровождается избыточностью формирующихся синаптических связей. Следствием этого является «конкуренция» между нейронами и синапсами, причем усиление или ослабление межнейронных связей зависит от потребностей в таких связях, формирующихся под влиянием внешних факторов: более интенсивно используются нейроны и межнейронные связи усиливаются, а менее интенсивно элиминируются.

Непосредственно перед вступлением ребенка в пубертатный период отмечается интенсивный синаптогенез [2]. В это время возможно увеличение объема серого вещества, что, как полагают, обусловлено увеличением числа связей между дендритами и аксонами. Указанный феномен получил название арборизации, происходящей в это время у девочек и мальчиков.

С началом пубертата межнейронных связей синаптических («обрезка»), следовательно эффективно-этим в некоторых оловини имевшихся

вещества, наблюдает от ряда факторов. синапсов, аксонов и чиса главных тинизации, что при-енно объема белого у [5-7]. Уменьшение ста, перемоделиро-ов его созревания в с созревания серого ет определенную на-ивает задние отделе, ергаются перестрой-сенсорные стимулы), затем — участки, и пространственной ю очередь в процес-тасты коры, которые кие функции, свя-сорной информации елы префронтальной

- Современные подходы к реабилитации детей с неврологическими патологиями
- Нейробиологические предпосылки к формированию повышенного риска расстройств сна у подростков
- Лечение и исход беременности при реляцирующей диспропорциональной гематоме
- Идентификация кардиометаболического риска — какой тест?
- К вопросу о сроках развития нейроматематической когнитивности
- Реабилитация детей со спастическими формами ДЦП (новые технологии)
- Первично-эпилептиформная форма болезни Давиденко у детей
- Особенности разработки и исследования отечественных реабилитационных препаратов факторов сверления крови VII, VIII, IX

АД / 54531
Коньшина, Н. В. Клинические и полисомнографические характеристики сна у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности : 14.01.11 - Нерв. болезни: автореф. дис. ... канд. мед. наук / Н. В. Коньшина. - Пермь, 2013. - 24 с. : рис., табл. - Библиогр.: с. 22-23.

Расстройства сна и их связь с нарушениями в эмоциональной сфере и поведении у детей

© И.А. КЕЛЬМАНСОН^{1,2}

С. 93 - 98.

¹ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр им. В.А. Алмазова» МЗ РФ, Санкт-Петербург, Россия;
²Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, Санкт-Петербург, Россия

Резюме
Рассматривается связь расстройств сна, нарушений в эмоциональной сфере и поведении у детей. Обсуждаются взаимосвязи указанных нарушений, проявляющиеся в виде частого сочетания расстройств сна, симптомов тревоги и депрессии, оппозиционно-вызывающего поведения, повышенной агрессивности. Обобщаются концепция взаимного влияния указанных нарушений. Приводятся сведения о возможных физиологических механизмах, лежащих в основе ассоциации расстройств сна и эмоционально-поведенческих изменений у детей. Обращается внимание на активацию оси гипоталамус—гипофиз—надпочечники, дисбаланс серотонинергической и аминергической систем, нарушение выработки мелатонина, орексина. Обсуждается возможность существования паттерна, включающего расстройства сна, нарушения эмоций и поведения. Даются практические рекомендации, направленные на своевременное распознавание и коррекцию указанных нарушений.

Ключевые слова: сон, расстройства сна, эмоции, поведение.

Информация об авторе:
Кельмансон И.А. — <https://orcid.org/0000-0002-4449-2786>
Автор, ответственный за переписку: Кельмансон И.А. — e-mail: ikelmanson@hotmail.com

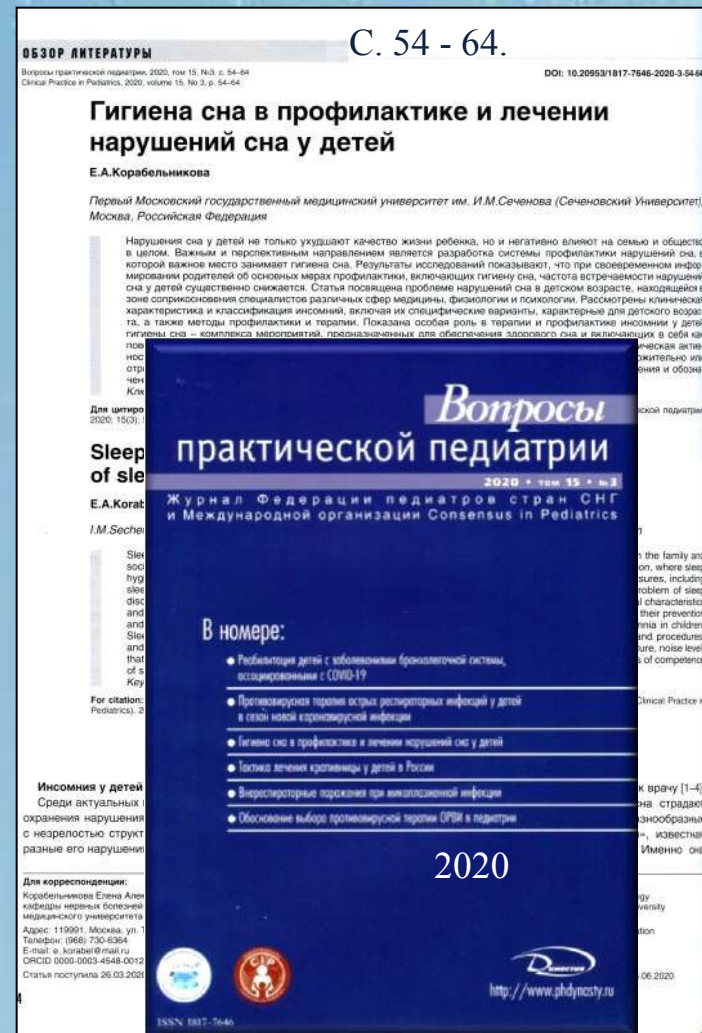
Как цитировать:
Кельмансон И.А. Расстройства сна и их связь с нарушениями в эмоциональной сфере и поведении у детей. Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2021. Т. 121. № 11. С. 93-98.

РАССТРОЙСТВА СНА У ДЕТЕЙ

Проблема нарушений сна у взрослых и детей является весьма актуальной в современной физиологии и патофизиологии. Они могут проявляться как в виде сонливости, бессонницы или часто у детей пароксизмальными расстройствами сна (снохождение, сноговорение, бруксизм, ночные страхи, ночной плач и смех и др.), сомнамбулизмом и т.д. Причинами таких нарушений могут являться разнообразные функциональные и органические расстройства центральной нервной системы.



616.8-009.836
Е63 Еникеев, Дамир Ахметович.
Спектрально-когерентный анализ
электроэнцефалограмм у детей с
пароксизмальными расстройствами сна / Д.
А. Еникеев, Т. В. Васильева, Л. Т. Идрисова. -
Уфа : Диалог, 2006. - 212 с. : ил.



7 СЕКРЕТОВ КРЕПКОГО СНА

1. режим дня

Если недостаток сна накапливается, человек не сразу замечает снижение у себя когнитивных функций. Между тем 95% взрослых людей нуждаются в 7-9 часах сна для их сохранения. Для полноценного сна необходимо выстроить режим дня - ложиться и вставать в одно и то же время. Лучше - примерно в 23 часа, когда происходит естественный выброс «гормона сна» мелатонина. Постоянное время пробуждения тоже важно. Это точка отсчета для всех функций организма. Правильный режим избавит не только от бессонницы, но и поможет в планировании дел. При этом исключите дневной сон, особенно во второй половине дня.



3. пижама

Люди, которые надевают на ночь пижаму и носки, засыпают на 15 минут раньше тех, кто этого не делает. Такое умеренное тепло благотворно влияет на органы и успокаивает нервную систему. При этом пижама и носки должны быть из мягких натуральных тканей. Если ткань не отличается эластичностью, берите пижаму на 1-2 размера больше и без пуговиц. Швы должны быть тонкими и мягкими.



С. 68 – 69.

4. подушка

При поиске подушки учитывайте, в какой позе чаще спите. Если на боку, то лучше выбрать две подушки - жесткую и мягкую. Высота зависит от ширины плеч. Если любите спать на спине и на животе, то подойдет мягкая подушка. Срок службы подушки - 2-4 года. Если просыпаетесь с болью в шее, значит, подушка подобрана неправильно. Сон на спине считается самым благоприятным, но важно приобрести «правильную» подушку.

2. освещение

Когда мы бодрствуем до двух часов ночи при интенсивном освещении, то естественная система регулирования циркадных ритмов сбивается. Существенную лепту в это вносят телефоны, планшеты и компьютеры. Циркадная система определяет голубой свет их экранов как дневной. Это ведет к снижению образования мелатонина, сон ускользает. Поэтому за час до сна приглушите освещение и откажитесь от просмотра электронных устройств или используйте приложения, которые меняют цветовую гамму экранов на теплую желто-оранжевую или приглушенную красную - это привычные для глаз цвета заката.



5. спокойствие

Перед сном в голове не должно быть нерешенных вопросов. Если решить их днем не получилось, то запишите их в блокнот и забудьте до утра. «Считать овец» специалисты тоже не советуют. Счет провоцирует работу мозга и мешает сну. Не стоит перед сном разгадывать кроссворды. Идеальный вариант - послушать расслабляющую музыку, которая снимет нервное и мышечное напряжение. Если каждый день перед сном включать спокойную музыку, организм выработает условный рефлекс «музыка - засыпание».

7. питание

Съесть банан на сон грядущий - не страшно, а вот тяжелый ужин неуместен. Оптимальное время - 18-19 часов, самое позднее - за 2 часа до сна. Диетологи советуют не есть перед сном: темный шоколад усиливает сердцебиение, мясо замедляет пищеварение, сельдерей - природное мочегонное, вино заставляет про-сыпаться несколько раз за ночь, после кофе есть вероятность вообще не уснуть, в помидорах и баклажанах есть аминокислота тиамин, которая стимулирует активность мозга, фасоль вызывает газообразование. Полезен «снотворный» чай с травами: мелиссой, майораном, боярышником, пассифлорой.

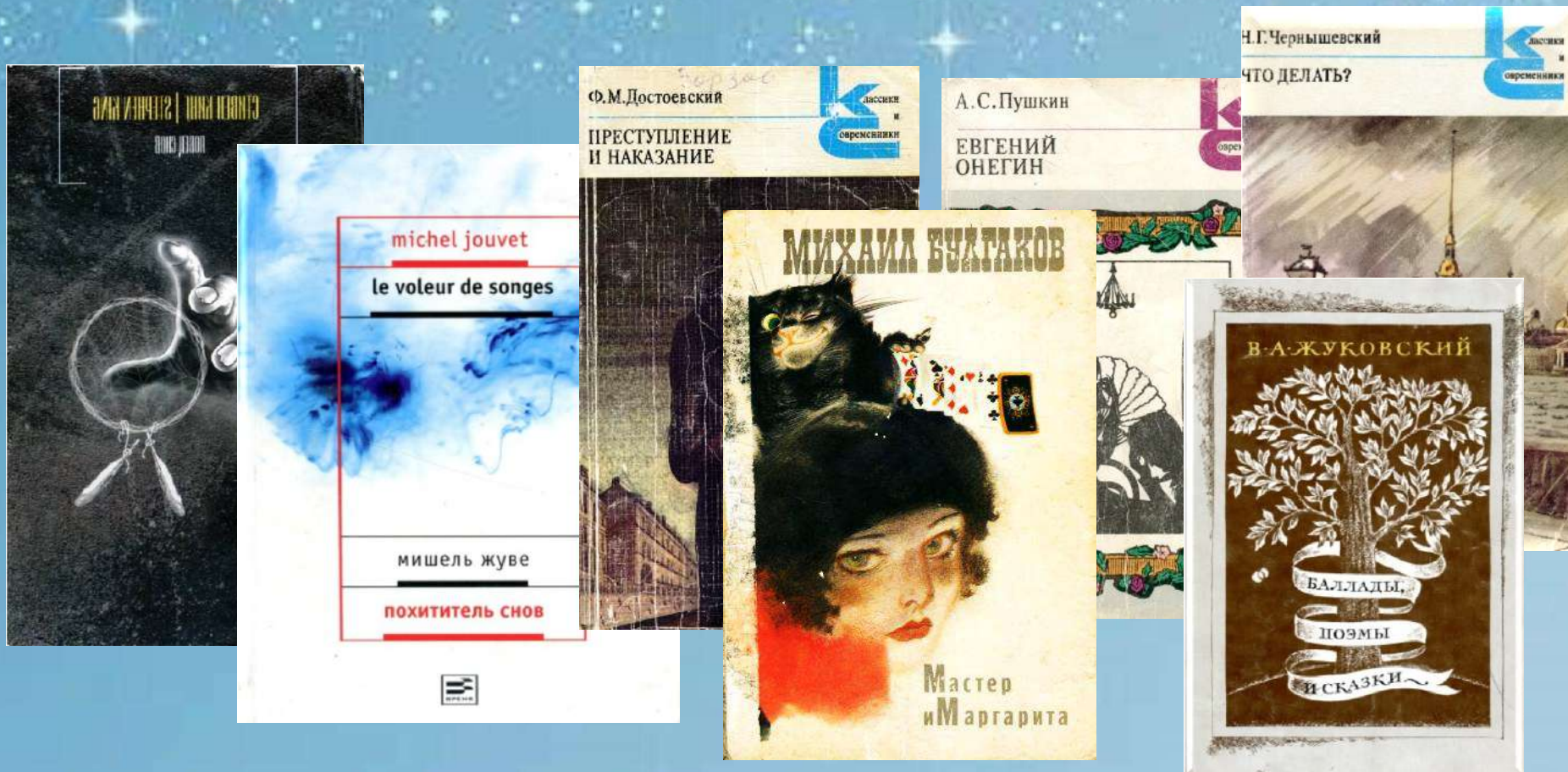
6. термонеutralность

Вечером температура нашего тела начинает снижаться и около 3 часов ночи достигает своего минимума. Если спать в слишком теплом помещении, то температура тела не может достичь оптимального уровня, если слишком холодно, то тело «включает» обогрев. В обоих случаях это плохо. Забравшись под одеяло, нужно ощущать комфорт - не мерзнуть и не потеть. Если вы спите в пижаме и под теплым одеялом, то температура в комнате должна быть в пределах 16-19°C, а влажность воздуха - 45-55%. Летом лучше спать с открытым окном, если уровень шума на улице это допускает. Проветривание спальни перед сном в любое время года - полезная привычка.



СОН КАК ЛИТЕРАТУРНЫЙ ПРИЕМ

Ни для кого не секрет, что **сон** – это довольно мистическое и неподдающееся логическому объяснению проявление действия психики каждого человека. Данное явление довольно часто встречается в русской литературе и активно используется авторами. Во всех этих произведениях сон использован как литературный прием, имеющий достаточно весомое значение.



Мигель де Сервантес в своем романе «Дон Кихот» так описывает функции сна: «...благословен Господь наш, придумавший сон: это плащ, укрывающий путника в ночи, это пища голодному, глоток воды жаждущему, тепло озябшему».

СНОВИДЕНИЯ

Сновидения - образные представления, нередко эмоционально окрашенные, возникающие во время сна и субъективно воспринимаемые как реальность. Сновидения объясняются тем, что во время сна не вся кора заторможена - некоторые ее участки продолжают оставаться возбужденными и создают определенные ощущения. Важнейшая функция сновидений - психологическая защита. *Геродот писал: «Обычно люди видят во сне то, о чем они думают днем».*



1096

y 634

Уоллес, Иэн.

100 снов, которые снятся всем и их истинные значения = THE TOP 100 DREAMS / И. Уллес. - М. : Эксмо, 2013. - 270 с. : ил.



Важной частью режима сна выступает время отхода ко сну. Если человек ложится спать в одно и то же время, это благоприятно сказывается на его биологических ритмах и способствует продуктивному обучению и труду.



Выставка представлена на сайте
библиотеки ИвГМА:
<http://libisma.ru/>

Выставку подготовила :
Т.А. Никишина