

Аспекты депривации сна как процесса, влияющего на человеческий организм

Цель данной статьи заключается в том, чтобы познакомить слушателей с понятием депривации сна, его основными составляющими, а также с побочными эффектами депривации сна, как процесса, влияющего на организм человека.

Результатом данной статьи могут служить первичные знания о депривации сна.

Ключевые слова: депривация сна, сон, здоровье сна, сиеста.

Ни для кого не секрет, что сон охватывает треть суточного времени жизнедеятельности человека, в общей сложности человек тратит на сон 15-30 лет в зависимости от продолжительности жизни. В норме считается, что на сон необходимо тратить 6-8 часов в сутки, однако, в современной жизни существует множество факторов, влияющих на то, что человеку периодически или постоянно приходится отказываться ото сна добровольно или принудительно. Недосып или депривация сна понижают работоспособность человека, заставляют его чувствовать себя подавленно, а также могут привести к ухудшению самочувствия.

Можно сделать вывод, что недостаток сна может значительно повлиять на человеческий организм, но здесь всё не так просто. В данной работе будут изучены аспекты депривации сна и его влияния на человеческий организм, как негативного, так и позитивного.

Сон – это естественное физиологическое состояние, которое характеризуется пониженной реакцией на окружающий мир. Это состояние присуще млекопитающим, птицам, рыбам и некоторым другим животным, в том числе и человеку.

Смены бодрствования и сна связываются с деятельностью сетевого вещества ствола головного мозга. Кора мозга может подавлять или поддерживать состояние бодрствования. А пробуждение наступает тогда, когда возбуждение через сетевое вещество достигнет коры головного мозга.

Помимо ночного сна, в некоторых культурах, таких как Испанской, Итальянской и Греческой, существует физиологически обусловленный кратковременный дневной сон после обеда – сиеста.

Таким образом, на вопрос «для чего организму необходим сон?», можно ответить, для того, чтобы жить, нормально функционировать.

Однако человеческий организм может столкнуться с таким явлением, как депривация сна. Депривация сна – недостаток или полное отсутствие удовлетворения потребности во сне.

Состояние может возникнуть в результате расстройств сна, по волевому выбору человека или принудительно.

Принудительно такой метод употреблялся уже несколько десятков лет для лечения депрессивных состояний, а также использовался в недавнем прошлом как метод пыток при проведении допросов.

Различают частичную и полную депривацию сна.

1. Частичная депривация сна: Человек спит не больше 4 часов в сутки на протяжении нескольких недель, после чего организм привыкает к такому состоянию.

2. Полная депривация сна: Период, в течении которого человек сначала не спит 36-48 часов, затем спит 12 часов и дальше продолжает жить в обычном ритме.

Данный вид депривации сна можно практиковать не чаще двух раз в неделю, так как состояние организма в данный период можно назвать тяжелым стрессовым.

Депривация сна значительно влияет на человеческий организм, но не только отрицательно, но и положительно.

Негативное влияние депривации сна организм человека:

1. Невнимательность и снижение реакции. В теле человека кончается энергия, соответственно организм пускает все силы на банальное жизнеобеспечение, выживание, сил на быстроту реакций и внимание просто не остается. Человек делает всё как бы на автомате, без внимания к деталям.

2. Переедание. Переедание становится чуть ли не первым признаком недосыпа. Это связано с тем, что для пополнения баланса энергии в организме теперь используется пища, а не отдых.

3. Раздражительность. Также недостаток сна может послужить причиной гиперчувствительности. В связи с чрезмерной раздражительностью, некоторые люди, не обращаясь к специалистам, покупают успокоительные средства: капли, таблетки, сиропы. А их неправильное или чрезмерное потребление может привести даже к летальному исходу.

4. Плохой внешний вид. Так как у организма нет возможности приводить себя в порядок во время сна, могут возникнуть такие неприятные последствия, как синяки под глазами, сухость или высыпания на коже, это, несомненно, значительно влияет на внешний вид человека. Ученые Швеции также доказали, что старение кожи напрямую зависит и от здорового сна.

5. Снижение иммунитета. Во время сна «вымывается» из организма все то, чего там быть не должно. Соответственно, при частичной или полной депривации сна у организма нет возможности обновляться и поддерживать иммунитет. За этим могут идти продолжительные простуды или заболевания чаще чем один раз в квартал.

Но есть также и позитивное влияние депривации сна на организм человека:

1. Бодрость. Ученые Гарвардского университета обнаружили, что после одного дня без сна в головном мозге человека активизируется гормон удовольствия. Но нельзя забывать, что такая бодрость имеет кратковременный характер и, после некоторого количества времени работы в полную силу, придет еще большая усталость.

2. Высокая успеваемость. Самая распространенная причина недосыпа – чрезмерная занятость людей. За счет сокращения сна можно продлить время, которое желательно посвятить себе и своим делам. В свою очередь, выполнение максимума из поставленных целей делает нас счастливыми.

3. Повышение кратковременной памяти. Сон притупляет у человека эмоциональную составляющую прожитого дня.

4. Известность. Последним и весьма спорным позитивным фактором недосыпания можно назвать известность. Она может наступить, когда человек целенаправленно лишает себя сна для достижения какой-либо цели на значительное количество времени, а после этого о нем начинают писать в СМИ.

В сложившейся ситуации постоянных стрессов и занятости необходимо соблюдать некоторые правила, которые помогут снизить риск нецеленаправленной депривации сна:

1. Соблюдение режима сна и бодрствования
2. Правильное питание
3. Обеспечение достаточной физической и умственной активности организма
4. Снижение количества или полный отказ от стимулирующих средств
5. Умение «оставлять дневные проблемы позади»

Если недосыпание достигло того момента, когда начало мешать в жизни, то необходимо следовать следующему алгоритму действий:

1. Если с данной проблемой человек столкнулся недавно, то следует проанализировать, что явилось очагом проблемы и постараться его нейтрализовать.

2. Если проблема продолжается длительное время или нейтрализация потенциального очага проблемы не помогает, следует обратиться к врачу для комплексного решения проблемы. Самостоятельное непрофилактическое лечение может не только не помочь, но и повлечь за собой серьезные проблемы, так что лучше доверить свое здоровье профессионалам.

Можно сделать вывод, что недосыпание влияет на организм человека и его жизнь в целом, поэтому освящение данной темы крайне важно для понимания человека, живущего в современном обществе, сталкивающегося с внутренними и внешними проблемами.

Систематические знания о сущности недосыпания помогут в реализации здорового и полноценного проживания жизни, ограждении от проблем со здоровьем и эмоциональным состоянием, вызванным банальным незнанием о важности здорового сна.

Список литературы

1. [Электронный ресурс] (https://ru.wikipedia.org/wiki/Депривация_сна)
2. [Электронный ресурс] (<https://znatoksna.ru/vidy/deprivanciya-sna-ehho.html>).
3. [Электронный ресурс] (<https://spokoiniison.ru/o-sne/zdorovyj-son-chto-nuzhno-dlya-zdorovogo-i-polnotsennogo-sna>)

Некрасова В.Н., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Взаимосвязь физической и умственной деятельности

Устойчивость организма к отрицательным факторам во многом зависит от врожденных и приобретенных особенностей организма. Устойчивость организма можно и нужно тренировать посредством физических нагрузок. Помимо этого, устойчивость может поддаваться изменениям из-за температурных колебаний, недостатка или переизбытка кислорода. Например, при постоянных физических нагрузках организма повышается устойчивость к перегреванию или переохлаждению.

У людей, которые систематически выполняют физические нагрузки, повышается уровень эмоциональной, психической и умственной деятельности.

Влияние физической активности на умственную деятельность известно человечеству еще с древних времен. Физические упражнения влияют не только