Жизнь и сновидения – страницы одной и той же книги

Артур Шопенгауэр

Человеческую жизнь правильнее делить на три состояния: бодрствование, быстрый сон и медленный сон. Как между бодрствованием и сном, так и между двумя видами сна есть довольно строгие количественные соотношения. У взрослого человека медленный сон занимает примерно 75, а быстрый – 25 процентов общего времени сна.

Если полностью лишить человека быстрого сна, возникают психические нарушения. Но и простое нарушение соотношения – например 50 на 50 или 90% медленного сна и 10% быстрого – переносится тяжело.

- **Люди с хорошей памятью видят больше снов (они их лучше запоминают).**
- **В состоянии депрессии человек снов не видит.**

Мне снился Фрейд. Что бы это значило?

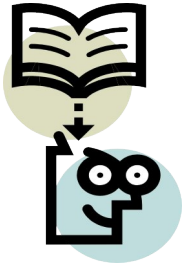
Не рассказывайте никому своих снов – что, если к власти придут фрейдисты?

Станислав Ежи Лец (польский сатирик)

Сон – это чудо матери природы, вкуснейшее из блюд на земном пиру

В.Шекспир

Великий ученый Пифагор считал снотворным капусту, а художник Поль Гоген – лук. Слабое снотворное действие оказывают кабачки, помидоры, тыква, салат. Для улучшения сна лучше всего готовить на ужин легкую углеводистую пищу (фрукты, ягоды, мед), они быстро перевариваются, не отягощая желудок и не вызывая нервного возбуждения.



Подготовлено:

Софроновой М.В.

8-961-776-15-95

«Кто мало спит, тот много ест» - мудрая аксиома древних.

Самый полезный сон с 22 до 2 часов ночи.

Еще древние говорили: «Чем полноценнее дневное бодрствование, тем полноценнее ночной сон»

В ОБЪЯТИЯХ МОРФЕЯ

В середине прошлого столетия произошел переворот в изучении сна и сновидений. До той поры считалось, что сон представляет собой однородное состояние. Было обнаружено, что у людей в течение ночного сна примерно каждые полтора часа появляются быстрые движения глаз. Если человека разбудить в это время, то девять из десяти расскажут, какой сон они только что видели. Значит, движения глаз связаны со сновидениями.

В чем же различие между «быстрым» (сопровождающимся сновидениями) и обычным, «медленным» сном? Во время быстрого сна повышается кровяное давление, нарушается ритмичность сердцебиения, увеличивается поступление в кровь гормонов. Все эти изменения – последствия эмоций, сопровождающих сновидения.

А что если вообще избавиться от сновидений? Такие опыты проводились: испытуемых будили каждый раз, когда у них начинались быстрые движения глаз. И хотя общая продолжительность сна оставалась нормальной, через 5-6 дней у некоторых развивались резкие психические нарушения.

Оказывается сон совсем не «выпадение из жизни». Некоторые ученые считают, что для человека он чуть ли не важнее, чем бодрствование. Во время бодрствования мозг информацию принимает и производит предварительный ее анализ. Глубокий же анализ происходит, именно когда человек спит.

Когда мы засыпаем, мозг наш на первый взгляд засыпает тоже – ничего не видим, ничего не слышим, ничего не знаем. Но исследования показали, что некоторые его области ночью работают интенсивнее, чем днем. И время от времени (в фазе быстрого сна) он кислорода потребляет больше, чем во время бодрствования.

Клетки мозга начинают восстанавливаться сразу, как только человек засыпает. А куда мозг без тела, без его мышц и тканей? Их восстановление начинается примерно на двадцатой минуте сна и требуется для этого от получаса до трех часов (качество восстановления зависит от того, что мы съели: мышцам необходима пища с высоким содержанием углеводов).

Больше всего времени необходимо на обновление и «латание» иммунной системы. К этой работе организм приступает примерно на втором-третьем часе сна. И у некоторых она требует не меньше четверти суток. Процесс будет пробуксовывать, если вы не обеспечиваете присутствие в организме определенного набора сахаров (фруктоза – крупы, овощи, фрукты, мед).

Но если иммунной системе восстановиться все-таки не дать, всерьез рассчитывать на нормальное самочувствие и хорошую работоспособность вряд ли стоит. Ощущение же разбитости, усталости, тупая головная боль практически обеспечены.

Наука, которая интересуется проблемами сна, называется сомнология.

Сон – это психическая защита. Во время сна происходит сортировка памяти, протекает напряженная творческая жизнь, ученым могут приходить в голову открытия, поэтам стихи.

«**С**новидения, разрушающие ненужные связи в коре головного мозга, - необходимый компонент психического здоровья. Мы видим сны для того, чтобы их забывать. За ночь этот цикл повторяется несколько раз».

Нынешние ученые все больше приходят к выводу, что «сон – это продолжение жизни в ином измерении, где человек в состоянии соприкоснуться с прошлым и будущим». **Берегите сон! Уважайте его права – и вы никогда о том не пожалеете.**

Ежедневная потребность в сне у женщин больше, чем у мужчин. Женщины уравновешенны и спокойны, когда спят на два часа больше, чем мужчины. Норма сна установлена медициной:

- Детям от 3 до 6 лет рекомендуется спать 12-13 часов;
- Для детей 7-8 лет (школа) – 11-12 часов;
- 9-13 лет- 9-11 часов;
- Подросткам и юношам от 14 до 20 лет не меньше 8-9 часов.

Подушка и матрацы, температура воздуха и положение кровати, что надо есть перед сном и сколько можно выпить, чтобы ночь себе не испортить, - все это предстоит решать индивидуально для самого себя, но как раз это часть общего здоровья, знание которой напрямую влияет на все сферы жизнедеятельности.

Исследования доказали: наиболее полноценный сон – результат регулярного засыпания каждую ночь в одно и то же время и, что более важно, подъема утром тоже в определенные часы.

Чем лучше проветрена спальня (оптимальная температура воздуха 15-17

градусов) тем лучше. Сон при открытой форточке позволяет выспаться быстрее.

Прием теплой ванны или душа. Струя воды направляется от ступни до углубления под коленом, а затем от подъема стопы до колена. Для некоторых это лучшее снотворное.

Если вас что-то тревожит, то выделите немного времени перед сном, напишите на бумаге свои проблемы и пути их решения, чтобы не думать о них, лежа в постели.

Залог крепкого сна - нормальное кровообращение.