

ЗДОРОВЫЙ СОН - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

Ю.С. Самусик, студент,

И.Н. Марцуль, кандидат сельскохозяйственных наук, доцент,
Белорусский государственный экономический университет

Каждый человек, хотя бы раз в жизни, задавался вопросами: что такое сон, для чего он нужен и почему так много времени уделяется, казалось бы, бесполезному времяпрепровождению. Действительно, сон занимает у человека около одной трети жизни. Без сна человек может провести достаточно большое количество времени, но, такое вынужденное бодрствование крайне отрицательно скажется не только на физическом состоянии человека, но и на его эмоциональном состоянии. Депрессии, усталость, раздражительность, заторможенность реакций, потеря ясности сознания - это только внешние проявления недостатка сна. Что же такое сон и почему он так важен?

Сон - это необходимое, естественное периодическое состояние организма, во время которого происходит восстановление работоспособности человека. Можно сказать, что сон - это защита организма человека, своеобразный предохранитель. Сон - это достаточно хрупкий процесс, который может легко прерваться из-за любых внешних раздражителей. Во время сна нейроны головного мозга работают иначе, снижается активность центральной нервной системы, целенаправленная деятельность отключена, организм расслабляется: замедляется циркуляция крови, притупляется слух, зрение, осязание, температура тела понижается. Но сон полностью не отключает процессы, происходящие в организме, некоторые из них работают более активно. Во время медленного сна высвобождается гормон роста, во время быстрого сна нейроны обогащаются кислородом. Это далеко не все процессы, которые происходят с организмом во время сна. [3]

Исследования сна показывают, что большинство людей спит намного меньше, чем они должны спать. Каждый второй страдает от бессонницы. Удовольствия от сна получают лишь 55% населения Земли, у 25% есть некоторые сложности, а у 20% - серьёзные проблемы со сном, которые требуют неотложного врачебного вмешательства. Такие данные приводит Всемирная организация здравоохранения. [4]

Недостаток сна вредно отражается на здоровье. В исследованиях с людьми, добровольно согласившимися на некоторое время лишиться себя сна, зафиксировано, что уже после 5-6-х суток наступают психические расстройства в виде галлюцинаций, резко повышается раздражительность. Отмечены плохое использование нейронами глюкозы, снижение содержания железа в организме, нарушения обмена веществ. Даже частичное недосыпание понижает активность мозга; отрицательно сказывается на внимании, памяти, качестве мышления, ухудшает самочувствие, умственную работоспособность. [2]

Целью данной работы является определение влияния сна на здоровый образ жизни студентов. Основные задачи:

1. Определить влияние полноценного сна на здоровье студентов.

Выявление последствий нарушения сна

Советы по нормализации сна.

Для полноценного протекания ночного сна достаточно 7-8 ч. Однако далеко не все студенты соблюдают это правило. Так, изучение режима сна студентов первого-четвертого курсов БГЭУ показало, что 51 % из опрошенных спят 5-6 ч в сутки, причем на первом курсе число таких студентов составляет 60 %, а на старших курсах -33 %.

Особое значение полноценный сон приобретает в период сессии, когда студентам приходится осваивать много информации. Именно тогда студент должен спать не менее 8 ч! Если же сон ограничивать 5—6 ч. то это понизит способность к усвоению материала и в конечном итоге ослабит организм.

Чрезмерно продолжительный сон также вреден. Излишний сон не считается полезным и в биологическом отношении, поскольку нарушаются кровообращение и работа органов пищеварения.

Каждый студент должен помнить, что для того чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна необходимо за 1-1,5ч. до сна прекратить напряженную умственную работу \ Ужинать надо не позднее чем за 2-2,5ч. До сна. Это важно для полноценного переваривания пищи. Спать следует в хорошо проветренном помещении, неплохо приучить себя спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытым окном. В помещении нужно выключить свет и установить тишину. Ночное белье должно быть свободным, не затрудняющим кровообращение, нельзя спать в верхней одежде, не рекомендуется закрываться одеялом с головой, спать вниз лицом: это препятствует нормальному дыханию. Желательно лечь спать в одно и то же время - это способствует быстрому засыпанию. [1]

Здоровый сон улучшает настроение, тонизирует, повышает иммунитет и работоспособность, и, в итоге, увеличивает продолжительность жизни.

Литература:

Буров М. М., Секреты здорового сна. Как победить бессонницу? -М.: изд-во Эксмо, 2007г.

Энциклопедия здорового сна.- СПб.: ИД «Вестъ», 2002г.

Энциклопедический плюс» №3 (294) 21.1 - 18.01.2009г.словарь юного биолога.- М.: Педагогика, 1986г.

Газета «Свободные новости