

ОСОБЕННОСТИ СНА У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Федореев А.Е.

Научный руководитель – Гаврилова О.В.

Сибирский федеральный университет

Всем вам прекрасно известен тот факт, что человек около третьей части своей жизни спит. Но не все до конца осознают важность сна. Кроме того, если пренебрежительно относиться к своему сну, это обязательно скажется на вашем здоровье. К сожалению, большинство людей понимают это только тогда, когда сами сталкиваются с подобными проблемами.

Сон – крайне важная физиологическая составляющая нашей жизни. Ученые уже много лет изучающие механику сна приходят в восторг от того, какой это сложный, структурированный и организованный процесс.

Здоровый сон необходим всем людям, каждая стадия такого сна очень важна для полноценного восстановления организма. Отсутствие здорового сна уничтожает иммунитет, здравомыслие, понижает работоспособность, выбивает из колеи даже самых сильных и здоровых людей.

Так что же такое здоровый сон? Как заставить сон выполнять все функции задуманные природой? Каждый человек должен знать, как правильно организовать свой сон, и что нужно делать, чтобы быстро засыпать и с лёгкостью просыпаться.

Сон – естественный физиологический процесс, обеспечивающий ряд функций, необходимых организму для восстановления и существования. Главная функция сна – обеспечение отдыха и восстановление организма. Когда мы спим - восстанавливается иммунитет, отдыхают мышцы, некоторые отделы головного мозга.

Информация, приобретённая в течение дня, перерабатывается и сохраняется в процессе сна. Во время сна нейроны обогащаются кислородом и синтезируются белки.

Научные опыты показали, что средняя продолжительность сна составляет 7-8 часов. Теоретически, этого времени достаточно для полноценного восстановления организма и отдыха. Разумеется, это время индивидуально и у всех людей оно будет различным. Время сна зависит от многих факторов, например от физического состояния человека, или от рода его деятельности. Известно, что это время у разных людей может колебаться от 4 до 11 часов. То есть за это время организм полностью восстановит свой запас сил, и человек будет иметь хорошую реакцию, обладать нормальной работоспособностью и хорошей памятью. Определить время необходимое для полноценного сна конкретному человеку можно лишь опытным путём.

Существует заблуждение, что во время сна организм бездействует. Это совсем не так, ведь во время сна в организме человека беспрестанно протекают различные физиологические процессы. Кроме того, сон систематичен, не однороден. Научные исследования показывают, что существуют различные стадии сна, выполняющие различные функции и взаимодействующие с различными участками головного мозга. В течение ночи эти стадии циклично повторяются (около 5-6 циклов, один цикл 80-100 минут). Всего выделяют пять стадий сна. На медленный сон приходится четыре стадии и одна стадия на быстрый. Поговорим подробнее о стадиях. 80% всего времени сна занимает медленный сон. Разумеется, каждая из четырех стадий медленного сна имеет свои особенности. Главная задача медленного сна – восстановление энергии организма, потраченной во время бодрствования. На период быстрого сна приходится только одна

стадия. На самом деле, быстрый сон физиологически близок к состоянию бодрствования. Например, наши глазные яблоки движутся под замкнутыми веками, человек видит сновидения. Во время быстрого сна происходит обмен информацией между сознанием и подсознанием, её обработка.

Сновидения – великий дар знания, в котором отмечается будущее, ждущее спящего человека. Ученые считают, что один-два раза в год человек видит «сон» - огромную по объему информацию, сконцентрированную в очень сжатом размере и преподнесенную человеку за несколько секунд или минут. До сих пор сновидения представляют для людей огромную загадку. Даже в наше время, во время бурного развития научных технологий и технического прогресса никому не удастся разгадать это явление до конца. Ученые выяснили, что сны видит каждый человек, но далеко не каждый может вспомнить утром, что же ему снилось. Сновидения возникают во время пятой стадии сна, во время быстрого сна. Что же такое сон? Субъективное восприятие несуществующей реальности? Чаще всего, человек видящий сон не понимает, что он находится во сне и не может влиять на сюжет сновидения.

У всех бывают проблемы со сном. Наверняка по утрам вы часто чувствуете себя разбитыми, не выспавшимися, или вам тяжело уснуть по ночам. В этой работе раскрыты методы борьбы с такими проблемами. Сон для студента – обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха, самый эффективный способ снятия умственного и физического напряжения, полученного в течение учебного процесса. Недаром ослабленный, больной или находящийся длительное время в экстремальных ситуациях человек способен спать длительное время.

С целью, изучить особенности сна у студентов, было проведено исследование. В опросе приняли участие 40 человек – студенты второго (21 ст-т) и третьего (19 ст-ов) курсов. Для получения необходимой информации была разработана анкета.

Опрос показал, что только у трети опрошенных студентов есть установившийся график сна. 70% студентов ложатся спать гораздо позже 12 часов ночи и просыпаются раньше 9 утра, поэтому более половины студентов ответили, что они не высыпаются по будням.

После пробуждения лишь две трети (65%) студентов чувствуют себя отдохнувшими, бодрыми, полными сил. Остальные опрошенные (35%) вынуждены, не успев восстановиться за ночь, вновь нагружать организм и психику дневными заботами, что приводит к ухудшению самочувствия, а в дальнейшем и к развитию серьезных заболеваний.

Вопрос: «Меняется ли ваш график сна во время сессии?» показал, что 57% студентов во время сессии спят меньше, а 23% студентов не спят в ночь перед экзаменом. Это неправильная тактика учебы. Ведь материал, который студенты заучивают перед экзаменом, укладывается в голове именно во время сна, когда организм восстанавливает свои силы, а вся полученная за день информация обрабатывается.

75% опрошенных студентов хотят получить рекомендации и советы по улучшению сна, что говорит о наличии проблем и необходимости коррекции сна.

Специалисты считают, что оптимальный сон для студента 7-9 часов в сутки. Наиболее подходящим периодом является время с 22-23 до 7-8 часов утра. Но, как известно, далеко не все студенты соблюдают такой режим. Опрос студентов проживающих в общежитии показал, что лишь 15% студентов отходит ко сну до 22 часов, до часа ночи – 70%, остальные 15% ложатся поздно ночью, или вовсе не ложатся. При систематическом недосыпании у студентов умственная работоспособность снижается на 7–15%. Гигиеной сна предусматривается отход и подъем в одно и то же время, с незначительно разницей во времени. Тишина,

затемнение окон, приток свежего воздуха, но не сквозняка – обязательные условия полноценного сна.

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

Также вреден чрезмерно продолжительный сон. Если спать слишком долго, нарушается кровообращение, работа органов пищеварения. Все студенты должны знать, что напряженную умственную или физическую работу необходимо прекратить за 2 часа до ночного сна. Если пренебречь этим правилом, вы столкнетесь с затруднениями при засыпании, да и сам сон станет менее крепким. Не употребляйте алкоголь или кофе перед сном. Хотя алкоголь и вызывает сонливость, но он не позволит вам выспаться. И, наверное, самое главное – не ешьте на ночь. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна. Обильная и в особенности жирная еда заставит вашу пищеварительную систему работать, в то время, как мозг будет отдыхать. Но и на голодный желудок ложиться спать нельзя. Желательно перед сном съесть что-нибудь лёгкое, например фрукты.

Не забывайте заниматься спортом. Речь не идёт о тяжелых физических нагрузках. Дело в том, что в современное время, наш организм получает недостаточно физических нагрузок. Мы ездим на транспорте и пользуемся различными способами коммуникации для общения. Наш организм запрограммирован на определенное количество физических нагрузок. Особенно полезны прогулки перед сном. Свежий воздух поможет организму расслабиться.

Спать полагается в удобной, но не слишком мягкой постели, лежа на правом боку со слегка согнутыми ногами, либо на спине. В таком положении мышцы лучше всего расслабляются, тело отдыхает. Ни в коем случае не следует спать на животе, это отрицательно скажется на вашей пищеварительной и дыхательной системе, так как на протяжении всей ночи ваша грудная клетка будет испытывать давление.

Перед сном обязательно проветривайте комнату, создавайте тишину и выключайте все источники яркого света. После 24 часов, к сожалению, в общегититии «жизнь» только начинается. Хождение по комнатам, громкие разговоры и «чаепития».

Соблюдайте ритуал отхода ко сну. Перед отходом ко сну регулярно выполняйте действия, направленные на психическое и физическое расслабление. Это могут быть теплая ванна для уменьшения физического напряжения, упражнения по самовнушению или прослушивание кассет со спокойной музыкой расслабления. Какой бы метод вы не избрали, соблюдайте данный ритуал каждый вечер, пока он не войдет в привычку.

Весьма полезен непродолжительный дневной пассивный отдых. Горизонтальное положение тела улучшает мозговое кровообращение, позволяет мышцам расслабиться. Дневной сон, даже кратковременный, прекрасно восстанавливает работоспособность. Еще древние мудрецы говорили, что дневной сон полезен, продолжительность его должна составлять 60 вдохов, т.е. примерно 4—5 мин.

Обычно бессонница не характерна для студентов. Она возникает лишь при больших умственных нагрузках, т. е. чаще всего в период экзаменационной сессии, а также при таких заболеваниях, как неврозы. При бессоннице проблема заключается в том, что чем упорнее человек пытается заснуть, тем меньше у него на это шансов. От такого явления можно избавиться благодаря правильной организации режима дня, регулярным занятиям физическими упражнениями, правильным питанием.

Ночной сон зависит и от индивидуально-типологических особенностей. «Жаворонки» для восстановления своей работоспособности должны ложиться спать пораньше. «Совы» же, наоборот, засыпают поздно, но утром любят поспать подольше.

В студенческом общежитии, которое населяют разные типы людей, надо стараться создавать друг другу условия для полноценного ночного отдыха.