

Навіщо потрібен сон?

Автор: Administrator

04.01.2017 08:40 - Обновлено 04.01.2017 11:27

Навіщо потрібен сон?

Сон завжди привертав увагу людей як незвичайне і таємниче явище. Він викликав нерозуміння, а іноді страх.

Сон здавався чимось близьким до смерті, а значить, і керувати ним має якесь божество. Наприклад, давньогрецький бог сну Гіпнос входив в свиту Аїда - владки підземного царства смерті, брата всемогутнього Зевса.

Греки вважали, що Гіпнос нечутно носить на своїх крилах над нічний Землею з головками маку в руках, лле з рога снотворний напій і ніжно торкається очей чарівним жезлом.

Ніхто не може встояти проти Гіпноса, і він занурює і богів, і смертних в солодкий сон.

Сучасна наука визначає сон як особливе генетично зумовлене стан організму людини і теплокровних тварин (тобто ссавців і птахів), що характеризується закономірною послідовною зміною певних циклів і стадій. Виходить, що необхідність спати зумовлена генетично.

Спостерігати цикли і фази сну, а також реєструвати їх об'єктивні характеристики можна тільки за допомогою спеціальних приладів, в основному реєструють електричну активність клітин головного мозку, різних м'язів тіла, серед яких особливо важливу інформацію дає електрична активність окорухових м'язів. Одночасно реєструються і інші показники, наприклад: електрокардіограма, зміни артеріального тиску, рухова активність тіла і кінцівок, дихальні рухи грудної стінки і очеревини, характеристики струму повітря, температура тіла.

Ось що вдалося з'ясувати за допомогою цього потужного наукового арсеналу. За свідченнями приладів, сон абсолютно чітко може бути розділений на дві фази - повільну і швидку.

Повільної фази сну назвали тому, що під час неї різко сповільнюється електрична активність мозку і м'язів, останні розслабляються, зменшується частота пульсу і дихання.

Швидка фаза характеризується посиленням електричної активності мозку і швидкими рухами очей.

У свою чергу, фаза повільного сну ділиться на чотири стадії, в кожній з яких свої характерні особливості.

Всього цикл сну займає приблизно півтори години.

Співвідношення тривалості фаз повільного і швидкого сну становить 3: 1, хоча і змінюється з віком.

Навіщо потрібен сон?

Автор: Administrator

04.01.2017 08:40 - Обновлено 04.01.2017 11:27

Наукові висновки виявилися в сильному протиріччі з життєвими уявленнями про сон як про відпочинок. Виявилось, що сон - особлива форма активного життя людини.

Основна функція повільного сну відновна.

В цей час в мозку накопичуються енергетично багаті речовини, а також синтезуються необхідні для життя гормони.

Фаза швидкого сну направлена на переробку інформації і побудова програми поведінки, тобто під час сну йдуть інтенсивні психічні процеси.

Власне, сни сняться якраз в швидкій фазі.

Якщо людину розбудити в цей час, він розповість сон у всіх подробицях.

Зазвичай же сни забуваються.

Наука не навчилася трактувати сни так барвисто і конкретно, як це робиться в різних сонниках, але розробила засновані на цьому методи діагностики захворювань і станів людини.

Різні люди в різному віці потребують різної тривалості сну. Відомо, що багато талановитих або навіть геніальні люди спали мало.

Наприклад, полководець Наполеон Бонапарт і філософ, музикант і лікар Альберт Швейцер спали всього по чотири години на добу, а ось немовлята і літні люди сплять багато.

Сон продовжують вивчати в безлічі лабораторій світу. У будь-якому випадку до сну треба ставитися серйозно і дбайливо.

Владимир Антоненц

Простые вопросы. Книга, похожая на энциклопедию

Зміст

- [Передмова](#)
- [У чому причини епідемій?](#)
- [Чи велика Всесвіт?](#)
- [Чи велика пам'ять людини?](#)
- [Чи можливо безсмертя?](#)
- [Чи шкідливий цукор?](#)
- [Чи правда, що материки рухаються?](#)
- [Чи є життя на Марсі?](#)

Навіщо потрібен сон?

Автор: Administrator

04.01.2017 08:40 - Обновлено 04.01.2017 11:27

- [Навіщо були потрібні дворяни?](#)
- [Навіщо люди носять краватку?](#)
- [Навіщо потрібен сон?](#)
- [Навіщо потрібні гроші?](#)
- [Як виникає сміх?](#)
- [Як літає повітряна куля?](#)
- [Як літає літак?](#)
- [Як ми бачимо?](#)
- [Як ми чуємо?](#)
- [Як ми дізнаємося один одного?](#)
- [Як утворюється луна?](#)
- [Як будували єгипетські піраміди?](#)
- [Як бджоли знаходять медоноси?](#)
- [Як працює детектор брехні?](#)
- [Як працює телефон?](#)
- [Як працює холодильник?](#)
- [Як дізнатися час?](#)
- [Як дізнаються про спорідненість і переселення народів?](#)
- [Коли настає новий рік?](#)
- [Кому належить Місяць?](#)
- [Кругла Земля?](#)
- [Хто винайшов колесо?](#)
- [Чи легко злітати в космос?](#)
- [Чи багато на Землі води?](#)
- [Чи багато на Землі нафти?](#)
- [Чи може Сонце згаснути?](#)
- [Чи можна виміряти красу?](#)
- [Чи можна визначити характер людини по почерку?](#)
- [Німі чи риби?](#)
- [Звідки беруться айсберги?](#)
- [Звідки беруться мови?](#)
- [Звідки взялися культурні рослини?](#)
- [Чому випадають опади?](#)
- [Чому дме вітер?](#)
- [Чому м'ячик скаче?](#)
- [Чому вода мокра?](#)
- [Чому днем ☀☀ все добре видно?](#)
- [Чому взимку холодно?](#)
- [Чому і як люди старіють?](#)
- [Чому кішки вмиваються?](#)
- [Чому лід слизький?](#)
- [Чому люди воюють?](#)
- [Чому світ різнобарвний?](#)
- [Чому море солоне?](#)
- [Чому люди позіхають?](#)
- [Чому ми втомлюємося при ходьбі?](#)

Навіщо потрібен сон?

Автор: Administrator

04.01.2017 08:40 - Обновлено 04.01.2017 11:27

- [Чому небо блакитне?](#)
- [Чому негри чорні?](#)
- [Чому нитки заплутуються?](#)
- [Чому птахи здійснюють перельоти?](#)
- [Чому рідкісні дорогоцінні камені?](#)
- [Чому цукор солодкий?](#)
- [Чому серце б'ється?](#)
- [Чому слони великі?](#)
- [Навіщо собакам потрібен господар?](#)
- [Чому сірники горять?](#)
- [Чому супутники не падають на Землю?](#)
- [Чому скло легко б'ється?](#)
- [Чому штовхаються в автобусі?](#)
- [Чому у одних дерев листя, а у інших голки?](#)
- [Чому у людини на руках по п'ять пальців?](#)
- [Чому «хороший» ковбой встигає вистрілити першим?](#)
- [Чому людина вміє стояти?](#)
- [Розмовляють чи тварини?](#)
- [Чи пов'язані значення і звучання слова?](#)
- [Скільки живуть дерева?](#)
- [Скільки ідей у □□ людства?](#)
- [Скільки простору потрібно людині?](#)
- [Чи існує «жіноча логіка»?](#)
- [Чи існує національний характер?](#)
- [Чи існують атоми?](#)
- [Чи важко вивчити китайську мову?](#)
- [Хто такі фізики і лірики?](#)
- [Що таке хороше життя?](#)
- [Чим займається математика?](#)
- [Що таке ГЛОНАСС?](#)
- [Що таке дурість?](#)
- [Що таке група крові?](#)
- [Що таке знаки?](#)
- [Що таке інстинкт?](#)
- [Що таке нанотехнології?](#)
- [Що таке спадковість?](#)
- [Що таке озонова діра?](#)
- [Що таке полярне сяйво?](#)
- [Що таке порожнеча?](#)
- [Що таке смерч?](#)
- [Що таке страх?](#)
- [Що таке турбулентність?](#)
- [Що таке холестерин?](#)
- [Що таке циклони і антициклони?](#)
- [Що таке цунамі?](#)
- [Що таке чорна діра?](#)