

<i>Кариоплазма</i>	<i>Бес сна-без сна</i>	<i>Тема доклада</i>
	Бессонница-проблема современного общества.	3
1	Проблема сна очень актуальна среди современного общества, в тот числе и молодежи. Современная молодежь слишком мало времени уделяют сну. Полноценный сон является немало важным составляющим в жизни каждого человека, животного, любого живого организма.	
2	Почему растёт частота состояния, и каковы последствия бессонницы, как помочь тем, кто страдает от бессонницы?	
3	Раскрыть понятие «Бессонница», как проблему современного общества, выяснить ее последствия и противостояние ей.	
4	<p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие «Бессонница», как проблема современного общества. 2. Появление бессонницы и ее последствия. 3. Бессонница среди представителей животного мира. 4. Помощь людям, страдающим бессонницей. 	
5а	<p>Сон-это естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир, присущий млекопитающим, птицам, рыбам и некоторым другим животным, в том числе и насекомым.</p> <p>Бессонница - это наиболее частый вид нарушения сна, на который жалуются люди. Это касается не самого сна, а способности засыпать и продолжать беспробудно спать. Это неспособность погрузиться в длительный сон, который должен быть достаточно длинным или «полноценным» для того, чтобы наутро чувствовать себя отдохнувшим и свежим весь последующий день. Некоторые причиной бессонницы называют депрессию. И наоборот, если бессонницу не лечить, то депрессия неизбежна.</p> <p>Большинство, страдающих бессонницей, также страдают тем, что называют перевозбуждением. Т.е. такой человек постоянно наготове и редко спит. «Есть доказательство, что у большинства, страдающих бессонницей, системная предрасположенность к гиперактивности - 24 часа в сутки. Они не могут уснуть, после чего весь последующий день чувствуют себя несчастным, уставшим, выжатым, возникают проблемы с концентрацией внимания. Но это не сонливость. Им не хочется спать, бессонница преследует их всегда: они не могут уснуть в любое время.</p> <p>Бессонница включает три группы патологических феноменов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пресомнические нарушения (нарушения этапа засыпания): Как правило, процесс засыпание людей, страдающих бессонницей, затруднено по чисто субъективным причинам. Большинство из них жалуются на «своеобразную боязнь сна», при которой, сонливость, имевшая место до прихода в постель моментально улетучивается при первой попытке уснуть. При этом мирные мысли, столь необходимые для засыпания, сменяются тягостными полусонными представлениями, которые делают наступление сна просто невозможным. Большинство людей с таким типом расстройств при бессоннице все же засыпают, 	

	<p>однако по утрам практически не помнят моментов засыпания и потому говорят о том, что повели ночь «не сомкнув глаз» (агнозия сна).</p> <p>2. Интрасомнические нарушения (нарушения сна как такового). Периодические пробуждения свойственны и для здоровых людей. Вполне нормально просыпаться в ответ на шумовое, зрительное или тактильное раздражение; Что люди, страдающие бессонницей, просыпаются гораздо чаще, людей с нормальным сном. Очевидно, это связано с тем, что при бессоннице, все-таки наступивший сон является неглубоким и потому легко прерывается любым раздражением.</p> <p>3. Постсомнические расстройства (нарушения, следующие после сна): могут быть описаны как состояние «разбитости», крайней усталости, «вялости», сонливости ощущаемой человеком после ночного сна. Очевидно, такие субъективные ощущения являются следствием нарушений структуры сна.</p>	
56	<p>Выявление возможных причин бессонницы крайне важный и порой сложный процесс, в котором важную роль играет сам пациент, предоставляющий врачу необходимую информацию. Причинами бессонницы могут быть нарушение гигиены сна, стресс.</p> <p>Состояния, которые могут привести к бессоннице:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отсутствие надлежащих условий для нормального протекания сна; • Стресс, тревога, депрессия; • Неврологические болезни (головные боли, невралгии, боли в спине и пр.); • Болезни внутренних органов; • Эндокринные заболевания; при бессоннице длящейся больше 1 недели нужно обратиться за советом к специалисту. • Злоупотребление алкоголем или табаком; болезни внутренних органов и эндокринной системы, вредные привычки, прием лекарственных препаратов; При бессоннице эффективность сна меньше 85% • Злоупотребление различными лекарственными препаратами; • Смена часовых поясов или климата; • Нарушение гигиены сна. <p>Борьба с бессонницей:</p> <p>Для борьбы с бессонницей врачи часто назначают различные снотворные препараты. И хотя большинство современных лекарств не вызывают привыкания, всегда нужно помнить, что практически любой препарат имеет противопоказания и побочные эффекты. Печень является основным органом, перерабатывающим лекарственные препараты, и с каждой принятой таблеткой нагрузка на нее увеличивается. Одной из основных задач для любого человека, живущего с вирусным гепатитом является защита собственной печени. Исходя из этих фактов, перед приемом любых препаратов, стоит попробовать все возможные немедикаментозные средства и только, в крайнем случае прибегать к помощи лекарств.</p> <p>Выключите пораньше компьютер и телевизор – самый простой способ. Специалисты советуют придерживаться хорошей гигиены сна, включая отказ от кофеина и алкоголя. Они также предлагают выработать определенный ритуал перед сном – он поможет снять напряжение, накопившееся за день, но это не должна быть еда, физические упражнения или телевизор.</p>	

5в	<p>1. Многие люди страдают бессонницей по тем или иным причинам. Как правило причинами возникновения бессонницы у людей могут являться определенные заболевания, такие как заболевания легких или сердца, а та же :</p> <p>боль, стресс или депрессия;</p> <p>лекарства, которые мешают правильному процессу сна;</p> <p>кофеин, табак, алкоголь и другие вещества, которые мешают нормальному протеканию процесса сна;</p> <p>Появление другого нарушения сна, например, обстановка, при которой невозможно заснуть или изменения в режиме сна;</p> <p>2. Бессоннице подвергнут не только человек ,но и домашние животные. Они также могут страдать бессонницей. В таком случае хозяину стоит обратить внимание на состояние своего питомца. Боль при таких заболеваниях, как артрит или ущемление нерва, может вызвать нарушения сна. Если животное не получает достаточной физической нагрузки, у него тоже может начаться бессонница. Ее возможные причины — это волнение и другие виды стресса. Причиной бессонницы у кошек и собак могут быть и серьезные заболевания, такие, как избыточная активность щитовидной железы, диабет, или проблемы, связанные с мозгом и возможно по тому ,что им приходится подчиняться режиму не своих биологических часов , а своего хозяина.</p> <p>Вышепредложенные причины если устранить способствует улучшению сна. По мнению американских ученых, лучшим вариантом является недельный отдых на природе без каких либо электронных приборов. В течении недели организм человека перестраивается на привычный биологический биоритм.</p>	
5г	<p>1. Бессонница – серьезная проблема. Недостаток сна отражается на качестве выполнения работы, на вождении машины, на взаимоотношениях между людьми, на настроении (может проявляться беспричинный гнев или депрессия).</p> <p>2. Кроме того, последние исследования показали развитие и других серьезных болезней на почве недосыпания. Сердечно-сосудистые заболевания, диабет и ожирение тесно связаны с проблемами сна. Люди просто не осознают всю важность сна и то, какие могут быть последствия недостатка сна. Сон играет важную роль в поддержании здоровья, также как, например, питание и физические упражнения.</p>	
5д	<p>Относительно вопроса о полезности бессонницы ученые разошлись во мнениях: одни считают что бессонница полезна, она может вылечить сезонную депрессию, а изменения в распорядке дня помогают улучшению настроения. Например, если человек, который страдает депрессией попробует лечь спать вечером и проснуться ночью, депрессия сразу же изменится на прекрасное настроение.</p> <p>Другие же убеждены в том, что бессонница очень вредит иммунитету человека, и они правы. Человек, страдающий бессонницей в большей степени подвержен воздействию вирусов и инфекций на его организм, так как его иммунная система ослаблена по средствам недосыпания.</p>	
6	<p>В организме человека сон играет важную физиологическую роль; Бессонница включает качественные и количественные нарушения сна относящиеся к процессу засыпания и поддержания сна; Нервная и иммунная системы активно восстанавливаются во время сна, поэтому здоровый сон особенно важен для людей с хроническим гепатитом С. Кроме того, длительные проблемы со сном могут приводить к более тяжелому течению заболевания. Поэтому необходимо проводить разъяснительную работу по гигиене сна и при необходимости оказывать медикаментозную помощь.</p>	
7.1	<p>http://whiteclinic.ru/bessonnitsa-i-rasstroystva-sna/posledstviya-nedostatka-sna.</p>	
7.2	<p>http://www.polismed.ru/insomnia-post002.html.</p>	
7.3	<p>http://www.my-hcv.ru/hcv-life/rekomendatsii/item/38-kak_borotsya_s_bessonnitsey.</p>	
7.4	<p>http://www.kakprosto.ru/kak-647-kak-borotsya-s-bessonnicey.</p>	
7.5	<p>http://abzac.org/?p=49284</p>	

7.6	http://www.zoonoz.ru/330.php	
Не заполнять		

Кариоплазма	Бес сна-без сна	Тема доклада
	Бессонница-проблема современного общества.	3
Приложение_1		

Рис. 2



<http://www.polismed.ru/insomnia-post002.html>

--	--	--	--

<http://fnoungto.ucoz.com/news/...>

Рис. 3 <http://poem4you.ru/shanty/Leniviyie-mechtyi>

Рис. 4

--	--	--	--

Рис. 5

Рис. 6

--	--	--	--

Рис. 7

Рис. 8

--	--	--	--

Рис. 9

Рис. 10

--	--	--	--

Приложение_2

--

Текст 1

--	--

Текст 2

--	--

Текст 3

--	--

Текст 4

--	--

Текст 5

--	--

Не заполнять

--	--