

**Оразмедов А.  
ТАЙНЫ СНА**

**Научный руководитель канд. филол. наук, доц. Дерунова А. А.**  
*Кафедра белорусского и русского языков  
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Современный человек все меньше времени тратит на сон и отдых. Постоянные стрессы, ускоренный ритм жизни приводят к нарушениям сна, которые, в свою очередь, влияют на здоровье всего организма.

Цель: обратить внимание на важность здорового сна для человека, особенно в период обучения для студентов.

Сон – физическое состояние, противоположное состоянию бодрствования, характеризующееся пониженной реакцией на окружающий мир.

Сон одна из самых сложных, скрытых и малоисследованных сторон жизни животных вообще и человека в частности.

Сон является неотъемлемой частью нормальной жизнедеятельности. Сейчас нет сомнений в том, что от его качества во многом зависит не только деятельность организма во время бодрствования, но и продолжительность жизни человека. Длительное нарушения сна приводят к ряду серьезных заболеваний: гипертиреозу, сахарному диабету, язве желудка и др.

Ученые давно занимаются изучением проблем бессонницы и разработали классификацию нарушений сна человека, в которой описана патология с учетом стадии засыпания, проблем, вызывающих нарушения, и т.д. Описаны также и методы лечения данного нарушения. Арсенал снотворных средств велик, однако применять их следует с осторожностью.