

Современные исследования сна

Гусарова Лилия Викторовна

Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Научный(-е) руководитель(-и) – Скачинская Ирина Анатольевна, Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Почему люди спят, какие важные процессы протекают во время сна, к каким последствиям может привести недостаток сна? Этими и некоторыми другими вопросами занимаются многие современные учёные-исследователи. До девятнадцатого века сон считался фазой покоя, при котором мозг неактивен, однако эти представления не были опровергнуты экспериментом, в ходе которого было установлено, что человек может просыпаться от акустических раздражителей. Данный факт был достаточным доказательством того, что во время сна мозг активен. С тех пор в этой области было многое изучено, однако разрабатываемые теории противоречат не только общепринятым, но и часто друг другу. Возникает парадокс: чем больше мы изучаем сон, тем меньше мы о нём знаем.

Изучение и анализ известных теорий сна и потенциальных нарушений сна. Приведение некоторых предложений относительно улучшения качества сна на основании обработанной информации.

Были использованы теоретические методы исследования: анализ научной литературы и некоторых видеоматериалов.

В ходе исследования было установлено, что общего ответа на вопрос "почему мы спим" нет. Однако известно, что при остром недостатке сна нарушается работа многих систем органов, что в конечном итоге может привести к смерти. Согласно результатам эксперимента американских учёных, крысы, которым не давали заснуть, погибли через две с половиной недели от истощения. В настоящее время считается, что за цикл засыпания и пробуждения отвечает гипоталамус. Длительность сна определяется генетически, в среднем она составляет около семи часов. Всего выделяют две фазы сна: быстрый сон и медленный сон, каждый из которых обладает собственными физиологическими характеристиками.

Таким образом, вопрос изучения сна актуален хотя бы потому, что человек проводит во сне около трети своей жизни. Кроме того, успешные исследования поспособствуют лучшему пониманию устройства мозга и его функций. Неограниченные возможности и данное время сна можно было бы практически использовать, например, для лечения или обучения