**РЕФЕРАТ**

**на тему:**

**«Сон и его нарушения»**

 **Выполнила:**

 **ученица 9 «а» кл.**

 **средней школы №36**

 **Калашникова Юля.**

Норильск 1998г.

 *Сон или смерть?*

 *В работе коры головного мозга чаще других встречаются такие отклонения от нормы, при которых в истощенных клетках развивается стойкое охранительное торможение. Оно вызывает болезненное состояние, которое может продолжаться от нескольких часов до многих месяцев. Бывает, что оно длиться годами.*

 *В медицинской литературе описан случай сна, продолжавшегося 5 лет. Интересно, что больная в течение всего этого времени могла по ночам, когда не было сильных дневных раздражителей, вставать и даже самостоятельно принимать пищу. И. П. Павлов наблюдал больного, у которого тормозной процесс продолжался 20 лет. Такой длительный сон называют летаргией, или мнимой смертью. Человека, находящегося в глубоком летаргическом сне, иногда действительно трудно отличить от умершего: у него почти не прощупывается пульс, укол булавкой или иглой не вызывает реакции, кожа бывает бледной и холодной, температура тела падает ниже нормы. В таких случаях признаки жизни можно установить только с помощью специальных приборов и исследования врача.*

 *Прежде летаргический сон казался людям сверхъестественным явление и вызывал суверенный страх. И. П. Павлов установил, что это болезнь и происходит она от длительного торможения коры головного мозга, ослабленного в результате некоторых заболеваний. Случаи летаргии иногда встречаются у людей, больных малокровием.*

*Лунатизм*

 *Существует и другое нарушение сна - лунатизм, сомнамбулизм, или снохождение (от латинских «сомнус» - сон и «амбуло» - хожу). Человека, у которого наблюдается такое расстройство, называют лунатиком. Он встаёт ночью с постели и с открытыми или полузакрытыми глазами блуждает по комнатам, иногда влезает на крыши и бродит по карнизам. Движения лунатика очень точны. Он не осознаёт опасности и не испытывает страха перед высотой. Это позволяет ему, не теряя равновесия, удержаться иногда на такой высоте, с которой в бодрствующем состоянии обязательно бы упал. Лунатик может механически совершать сложные или обыденные, но не требующие необходимости действия (накрывает ночью на стол, перекладывает вещи с места на место и т.п.). Вернувшись после ночной «прогулки» или закончив свою бессознательную работу, лунатик ложиться в постель. Утром он не помнит того, что с ним происходило ночью.*

 *Лунатизм наблюдается, когда тормозной процесс не захватывает все области мозга, и тормозное состояние распространяется лишь на часть нервных клеток коры. В результате у человека наступает состояние частичного сна. Возбуждённая же или бодрствующая область коры, которая управляет определёнными движениями, позволяет автоматически, без участия сознания совершать эти движения.*

 *Лунатизм встречается редко и при правильном лечении скоро проходит.*

 ***Бессонница***

 *явления, надо обратиться за советом и помощью к врачу. Чаще встречается такое нарушение сна. Когда человек ночью долго, а иногда и совсем не может заснуть. Он старается забыть впечатление минувшего дня, лежит с закрытыми глазами, ворочается с боку на бок, чтобы найти более удобное положение, и только под утро с большим трудом засыпает. Утром этот человек встаёт «разбитым», работоспособность его понижена.*

 *Такое состояние называется бессонницей. Часто она - следствие переутомления или сильного нервного возбуждения. Нарушить правильный сон и вызвать бессонницу может вызвать обильный ужин или большое количество выпитой незадолго до сна жидкости (например, крепкого чая, кофе и др.). Бессонницей сопровождается и приём на ночь возбуждающих нервную систему лекарств. Иногда у человека пропадает сон от болезней внутренних органов.*

 *Причина бессонницы заключается либо в чрезмерно сильном возбуждении, либо в ослаблении тормозного процесса в нервных клетках коры головного мозга. Чтобы избавиться от этого неприятного*