

---

## СОН

*Н. Ю.Бахтина, студентка 1 курса факультета  
ветеринарной медицины  
Научный руководитель – к.б.н., доцент Е.В.Спирина  
Ульяновская ГСХА*

**Сон** - 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 насекомым (например, дрозофилам).

Кроме того, словом «сон» называют последовательность образов (формируемых в фазу т. н. «быстрого сна»), которые человек может помнить (см. также сновидение).

Физиологически обычный сон отличается от других, похожих на него состояний - анабиоза (т. н. «спячки» у животных), гипнотического сна, комы, обморока, летаргического сна.

Точное назначение сна не установлено. Существует ряд гипотез:

1. сон нужен для того, чтобы обрабатывать накопленную за день информацию;

2. сон существует для того, чтобы дать возможность мозгу на основании информации, поступающей от распределённых по организму рецепторов, всесторонне оценить физическое состояние тела и разработать программы действий для поддержания его параметров в пределах заданных норм.

Во сне повышается уровень анаболических процессов и снижается катаболизм.

Сон в норме происходит циклически, примерно каждые 24 часа. Эти циклы называют циркадными ритмами. Они переопределяются каждые сутки, наиболее важным фактором является уровень освещения. От естественного цикла освещённости зависит уровень концентрации специальных фотозависимых белков. Циркадный цикл настроен обычно на длину светового дня. Помимо ночного сна в некоторых культурах существует физиологически обусловленный кратковременный дневной сон - сиеста. На высыпание влияет количество часов, которые человек проспал, но ни в коем случае не время, в которое он просыпается, как считают многие.

Непосредственно перед сном наступает состояние сонливости, снижения активности мозга, характеризующееся:

- снижением уровня сознания
- зевотой;
- понижением чувствительности сенсорных систем;
- урежением частоты сердечных сокращений, снижением секреторной деятельности желёз (слюнных сухость слизистой рта; слёзных жжение глаз, слипание век).

Сон - особое состояние сознания человека и животных, включающее в себя ряд стадий, закономерно повторяющихся в течение ночи. Появление этих стадий обусловлено активностью различных структур мозга.

Функции сна:

---

Сон обеспечивает отдых организма.

Сон способствует переработке и хранению информации. Сон (особенно медленный) облегчает закрепление изученного материала, быстрый сон реализует подсознательные модели ожидаемых событий.

3. Сон - это приспособление организма к изменению освещённости (день-ночь).

Сон восстанавливает иммунитет путём активизации Т-лимфоцитов, борющимися с простудными и вирусными заболеваниями.

Продолжительность сна обычно составляет 6-8 часов в сутки, но возможны изменения в довольно широких границах (4-10 часов). При нарушениях сна его длительность может составлять от нескольких минут до нескольких суток.

Продолжительность сна у новорожденных, взрослых и пожилых людей составляет 12-16, 6-8 и 4-6 ч в сутки соответственно. Длительность сна менее 5 ч (гипосомния) или нарушение физиологической структуры считаются факторами риска бессонницы.

Лишение сна является очень тяжёлым испытанием. В течение нескольких дней сознание человека теряет ясность, он испытывает непреодолимое желание уснуть, периодически «проваливается» в пограничное состояние со спутанным сознанием. Этот способ психологического давления недаром использовался при допросах, в настоящее время он рассматривается как изощрённая пытка.

#### **Список использованной литературы**

1. Аристотель. О сновидениях. Перевод и научный комментарий О. А. Чулкова // АΚΑΔΗΜΕΙΑ: Материалы и исследования по истории платонизма. Вып. 6. Сб. статей. СПб., 2005. С. 420-432.

2. Вейн А. М. Патология мозга и структура ночного сна. Материалы симпозиума «Механизмы сна». — Л.: Наука, 1971.

3. Роттенберг В. С. Адаптивная функция сна, причины и проявления ее нарушения. — М.: Наука, 1982.

## **ДЕЖАВИО И ЖАМЭВИО**

*К.В.Белова, студентка 1 курса факультета ветеринарной медицины  
Научный руководитель – к.б.н., доцент Е.В. Спирина  
Ульяновская ГСХА*

Слово «дежавю» (в переводе с французского «уже виденное») в последнее время стало модным. Между тем в психиатрии так называют одно из расстройств памяти - так называемое «ложное узнавание».

«Дежавю» как художественный прием было использовано в культовом фильме «Матрица», там оно объясняется сбоем в работе этой самой матрицы.

Противоположное «ложному узнаванию» расстройство называется «жамэвио» (то есть «никогда не виденное»). Так называют внезапно наступаю-