

Анциферова Ксения Алексеевна, ст. преподаватель, ПетрГУ

ВЛИЯНИЕ РЕЖИМА СНА НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в данной исследовательской работе представлен анализ научно-методической литературы на предмет степени влияния режима сна и отдыха на производительность труда человека и его качество жизни.

Ключевые слова: сон, отдых, режим, усталость, работоспособность, качество жизни, образ жизни.

Abstract: This research paper presents an analysis of the scientific and methodological literature on the degree of influence of sleep and rest on a person's productivity and quality of life.

Keywords: sleep, rest, regime, fatigue, working capacity, quality of life, lifestyle.

Научная новизна работы состоит в поиске такого режима сна и отдыха, который бы оказывал положительное влияние на работоспособность и качество жизни современного человека.

Актуальность работы заключается в анализе самой современной научно-методической литературы, в которой содержится достоверная информация о влиянии сна на работоспособность и качество жизни человека в современных реалиях.

Предмет исследования: степень влияния режима сна на работоспособность и качество жизни человека.

Объект исследования: сон как фактор, влияющий на настроение и работоспособность человека.

Цель работы: изучить и проанализировать, как работоспособность и качество жизни человека зависит от сна.

Для реализации поставленной цели необходимо последовательно выполнить следующие *задачи*:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.

2. Проанализировать возможные стресс-факторы, отрицательно влияющие на современного человека, которые могут быть купированы полноценным и качественным режимом сна и отдыха.

3. По результатам проведенного анализа сделать выводы о степени влияния сна на работоспособность и качество жизни человека в современных условиях.

Гипотеза исследования: предполагается, что работоспособность и качество жизни человека зависит от качества и количества сна.

Сон - неотъемлемая часть человеческой жизни. Около 33 % всего времени проводит во сне и без него попросту жизнь невозможна [4]. Во время рассматриваемого физиологического процесса активно проходит восстановление организма, снижается интенсивность обменных процессов и ослабляется мышечный тонус, тормозятся нервные структуры и замедляется процесс формирования нейронных связей головного мозга.

Сохранять правильный ритм жизни, чередуя время сна и бодрствования, работы и отдыха, нам помогают «биологические часы», которые синхронизируют работу всех органов и помогают сохранить нам достаточный уровень здоровья и работоспособности.

Основным ритмом организма является суточный ритм (циркадный), имеющий продолжительность около 24 часов с частотой повторения 1 раз в сутки. Суточный ритм присущ большому числу функций и процессам организма [1].

Суточная активность людей может отличаться в зависимости от особенностей организма, режима труда и отдыха и некоторых прочих факторов

[4]. Условно говоря, людей можно поделить на несколько хронотипов по режиму сна и бодрствования.

Недостаток сна или его низкое качество (нарушенное чередование его медленной и быстрой фазы) заметно влияет на работоспособность человека, самочувствие и в целом на его качество жизни. Данный фактор может стать причиной ухудшения работы участков головного мозга — снижается быстрота реакций, фокусировка и перефокусировка [2].

Недостаток сна влияет не только на работоспособность, но также снижает когнитивные возможности человека [3]. Это может проявляться сложностями с речью, мышлением, пространственной ориентацией, вычислениями, обучением, способностью рассуждать. Главной опасностью рассматриваемой проблемы является часто проявляемая неспособность человека к осознанию наличия проблемы, — особенно если недостаток сна сохраняется на длительной или даже постоянной основе.

Доказательно степень влияния сна целесообразно будет аргументировать с помощью эксперимента, проведенного университетом Западного Онтарио, суть которого заключалась в анализе работоспособности и состояния здоровья участников эксперимента, которые в течение некоторого времени спали в сутки всего по 4 часа преимущественно в утреннее время (с 4 до 8 утра) [5]. Каждый вечер испытуемые проходили тестирование на уровень когнитивных способностей для отслеживания динамики показателей уровня работоспособности участников эксперимента.

Результаты исследования показали, что активность во фронтальной и теменной долях, которые, как известно, отвечают за принятие решений, память и решение задач, заметно снизилась. К тому же, представленный участникам эксперимента режим сна привел к значительному ухудшению внимания и работоспособности, а также некоторых физиологических параметров организма.

Американские ученые смогли доказать, что наиболее вредным является недостаток именно ночного сна, так как в ночное время суток наиболее

активно происходят процессы восстановления всего организма, балансирования нервных клеток, реорганизации работы нейронов головного мозга [6]. Последствиями недостатка ночного сна можно назвать развитие целого ряда хронических заболеваний. К таким, в том числе относятся депрессии и психические расстройства различных степеней тяжести.

Исследование также помогло выяснить, что люди живут дольше, если их сон превышает 6,5, но при этом составляет не более 7,5 часов в сутки.

Общеизвестен и тот факт, что сон благоприятно влияет на способность человека к запоминанию [3]. Таким образом, если после изучения некоторого объема информации следует хотя бы непродолжительный, но качественный сон, вероятность того, что изученная информация будет запомненакратно выше, чем при отсутствии сна.

Недостаточное количество полноценного сна создает фундамент для проблем с декларативной памятью, то есть с той базой знаний, которая была накоплена на протяжении многих лет и десятилетий [4].

Анализ условий жизни современного человека показывает высокий уровень стресса, постоянное состояние многозадачности, огромное количество обязанностей и высокий уровень ответственности людей на разных уровнях жизнедеятельности, будь то учебная деятельность, либо же производственная. Недостаток сна в данном случае может привести к самым плачевным последствиям, активному развитию хронических заболеваний, расстройств психики, несчастным случаям в простой жизнедеятельности по вине человеческого фактора. Чаще всего, современный человек даже не замечает критический уровень усталости и недосыпание, переоценивает свои физические и когнитивные возможности, что также служит отрицательно влияющим фактором на работоспособность и качество жизни человека в современных реалиях.

Исследования российских ученых доказали, что отсутствие полноценного ночного отдыха влияет на нашу решительность в ситуациях, связанных с риском, к тому же недостаток полноценного отдыха напрямую влияет на

мотивацию к какой-либо деятельности, развитию, прогрессу.

Решающим является и тот факт, что сон для человека не менее важен, чем пища и питье. Полное отсутствие сна быстро влечет за собой летальный исход, так как функциональные возможности организма истощаются в данном случае даже быстрее, чем при отсутствии пищи [3].

Подводя итог всей проанализированной научно-методической литературы, целесообразным будет сделать вывод, что человек в современных реалиях имеет огромное количество стресс-факторов, влияние которых должно снижаться или ослабляться при помощи полноценного и качественного отдыха, а именно сна. В противном же случае процесс снижения работоспособности будет крайне стремительным, когнитивные способности снизятся, появится риск возникновения хронических заболеваний различной этиологии, что в значительной мере повлияет на образ и качество жизни современного человека.

Таким образом, выдвинутая гипотеза о том, что работоспособность и качество жизни человека напрямую зависит от режима сна и отдыха нами подтверждена. Цель достигнута в полной мере путем последовательно поставленных и выполненных задач.

Библиографический список:

1. Анофелес, С. Здоровый сон / С. Анофелес // Химия и жизнь - XXI век. — Б.м. — 2009. — N 5. — С. 63. — (Короткие заметки).
2. Вейн А.М. Патология мозга и структура ночного сна. Материалы симпозиума "Механизмы сна". - Л.: Наука, 2009.
3. Вейн, А. М. Сон: тайны и парадоксы / А. М. Вейн; под ред. А. М. Вейна. - М., 2003. - 46 с.
4. Рожанский, Н. А. Материалы к физиологии сна / Н.А. Рожанский. - М.: Государственное издательство медицинской литературы, 2010. - 128 с.
5. Ученые начали крупнейшее исследование о том, как недосыпание влияет на мозг человека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.unian.net/science/1997941-uchenyie-nachali-krupneysheeissledovanie->

o-tom-kak-nedosyipanie-vliyaet-na-mozg-cheloveka.html.

6. Что происходит с человеком во сне? [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://astrolog.ru/blog/43646429815/CHto-proishodit-s-chelovekom-vo-sne>.