

4. Общая селекция растений: учебник / Ю. Б. Коновалов, В. В. Пыльнев, Т. И. Хупацария, В. С. Рубец; под общ. ред. Ю. Б. Коновалова, В. В. Пыльнева. – М.: Изд-во РГАУ-МСХА, 2011.
5. Вернадский, В. И. Биосфера и Ноосфера / В. И. Вернадский. – М.: Наука, 1989. – С. 152–160.

ВЛИЯНИЕ СНА НА ПСИХИКУ ЛИЧНОСТИ

THE EFFECT OF SLEEP ON THE INDIVIDUAL'S PSYCHE

В. С. Летвинова
V. Letvinova

*Белорусский государственный университет, МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ,
г. Минск, Республика Беларусь
miranikki@yandex.by
Belarusian State University, ISEI BSU, Minsk, Republic of Belarus*

Сон, с точки зрения психологии, является физиологическим состоянием личностной реакции на внешние раздражители. Пренебрежение полноценным сном приводит к сбою биологических ритмов. Данная проблема затрагивает как физиологическое, психическое, так и психологическое здоровье человека.

Sleep, from the point of view of psychology, is the physiological state of personality reactions to external stimuli. Neglect of a full sleep leads to a failure of biological rhythms. This problem affects both the physiological, mental and psychological health of a person.

Ключевые слова: сон, психика, нарушения, циркадный ритм.

Keywords: sleep, psyche, violation, circadian rhythm.

Нарушения сна можно разделить на инсомнию и гиперсомнию, или бессонницу и сонливость. Бессонница может быть вызвана психическими заболеваниями, различными тревогами и фобиями. Сомнифобия – это страх перед сном. Ярким примером может служить ребенок, который увидел плохой сон и в дальнейшем боится спать. Так же причиной страха может быть реальное или увиденное травмирующее событие. В результате некачественного сна развиваются физические и психоэмоциональные расстройства: от забывчивости и рассеянного внимания до проявления агрессии.

Сонливость, или гиперсомния – это нарушение сна с увеличением его продолжительности. Следует различать психофизиологическую и такие другие различные виды патологической гиперсомнии, как нарколепсия, апноэ во сне, невротические расстройства [1].

Следует отметить вред искусственного освещения на здоровый сон. Световая стимуляция в ночное время – самая обычная причина дестабилизации циркадианного ритма. Свет, который улавливают глаза, способствует поддержанию цикла дня и ночи. Мелатонин – это основной гормон эпифиза, регулирующий ритмы сна и бодрствования. Недостаток данного гормона может привести к серьезным патологиям, таким как ожирение и рак. Он выступает в роли маятника – ночью утилизирует опухолевые и старые клетки, а днем, при снижении его концентрации, происходит обновление тканей. Максимальная концентрация мелатонина наблюдается в детском возрасте и затем уменьшается.

Гармоничная работа всех систем организма связана с биологическими часами. Гормон роста вырабатывается раз в сутки в фазу ночного сна, что способствует росту в детском возрасте. В утренние часы наблюдается повышение кровяного давления, поэтому сердечные приступы возникают чаще ранним утром.

Большинство людей попадает в 24-часовой цикл. Но внутренний распорядок может быть асинхронизирован. Один из примеров это «совы». Считается, что у 1 из 7 человек данный режим вызван мутацией белка CRY1, который оттягивает состояние сонливости [2].

Таким образом, некачественный или недостаточный сон ведет к обширному спектру изменений всех нейроэндокринных функций, включая снижение иммунитета, повышенный уровень гормонов стресса, повышения риска сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Полужетов, М. Г.* Диагностика и лечение расстройств сна / М. Г. Полужетов. – М. : МЕДпресс-информ, 2016. – 256 с.
2. *Ковальзон, В. М.* Основы сомнологии: физиология и нейрохимия цикла «бодрствование – сон» / В. М. Ковальзон. – М. : БИНОМ. Лаборатория знаний, 2012. – 239 с.