



Міністерство охорони здоров'я
Національний фармацевтичний університет
Кафедра нормальної та патологічної фізіології



СТРЕС І СОН

Доповідач: студентка 5 гр. 1 курсу фармацевтичного факультету

Горда Анастасія


Науковий керівник: к. біол. наук, асистент Перець О. В.

Харків 2023



Життя абсолютно всіх живих істот проходить у двох станах – спокою та бадьорості. Стан, коли людина перебуває в спокої, називається сном.

Сон – це одна з базових потреб людини, за допомогою якої відновлюється організм та нормалізуються біологічні процеси. Але також ще однією невід'ємною частиною нашого життя є стрес. Стрес – це психічна та фізіологічна реакція організму на загрозу. Сон і стрес знаходяться в тісному зв'язку, адже через великий рівень стресу можуть з'являтися проблеми зі сном, і як наслідок – виникають фізіологічні порушення в усьому організмі.



МЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ

Дослідити, як впливає стрес на якість
сну.



РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Користь стабільного та нормального сну полягає в тому, що цей процес забезпечує клітини головного мозку необхідним відпочинком та відновлює їхню працездатність.



Причини виникнення стресу можуть бути різні. Наприклад, від фізичного навантаження, від емоційного чи психологічного навантаження.

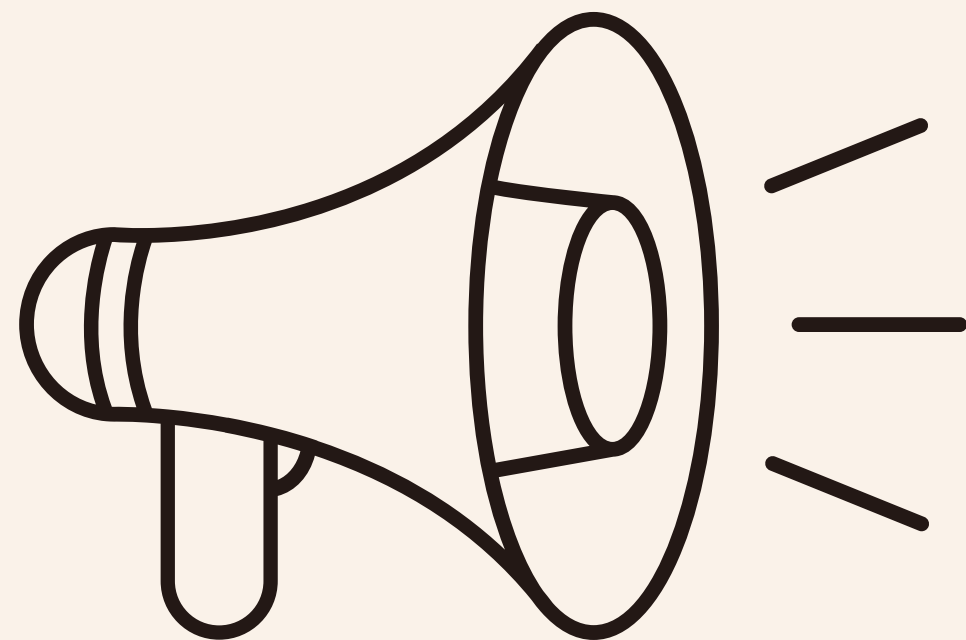


Здебільшого реакція організму на різні види стресу однакова: перепади артеріального тиску, порушення серцевої діяльності, виникнення проблем з боку дихальної системи, травної системи, часті головні болі, постійне відчуття втоми, тривоги, нездатність розслабитися, пасивність та ін.



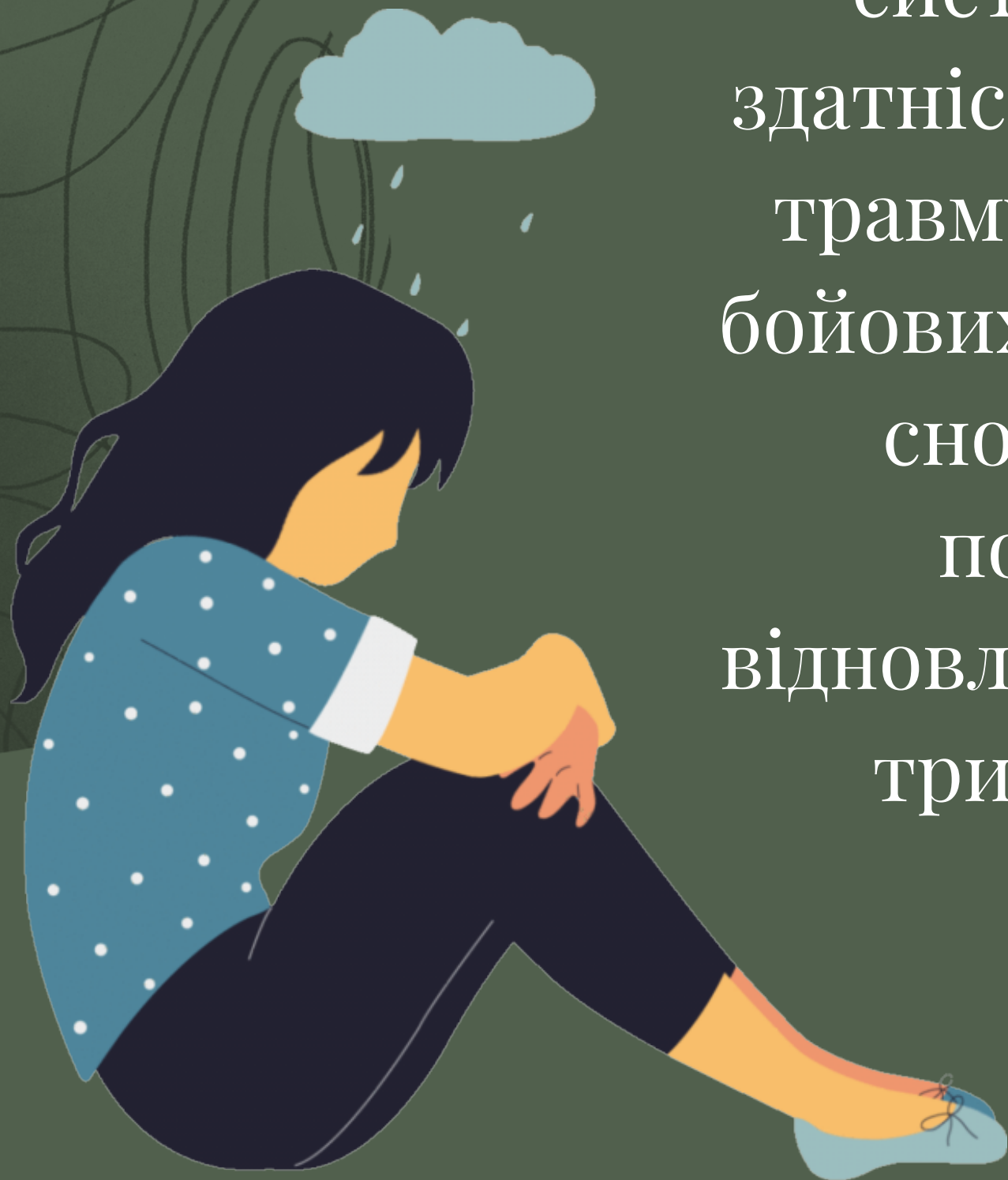
ВІЙНА

Через війну багато українців забули про нормальний сон. Постійна тривожність, обстріли, повітряні тривоги, нервова напруга не сприяють спокійному сну.



Чи не найбільшою проблемою безсоння стає для військовослужбовців.

Відсутність нормального сну приводить до поганого самопочуття, до зниження фізичної активності, до погіршення роботи нервової та серцево-судинної систем. Усі ці показники впливають на необхідну здатність концентрації, підвищують ризик додаткового травмування. Доведено, що більша частина учасників бойових дій мають протягом багатьох років проблеми зі сном, які можуть мати сильний вплив на якість подальшого життя, та взагалі на можливість відновлення життя після війни на фоні тривоги, стресу, тригерів, деструктивних думок, різних розладів.



БЕЗСОННЯ

Люди, що переживають стрес та ті, кому важко справлятися зі стресовими подразниками, частіше за інших страждають на хронічне безсоння. Безсоння доволі часто пов'язано з психічними розладами, включаючи тривогу, депресивні стани та ПТСР.



Є люди, які мають низьку реактивність сну, як наслідок не відчують порушень сну через стрес. Натомість, є люди з високою реактивністю сну і вони більш вразливі до безсоння, що викликане стресом.

ГІПЕРСОМНІЯ

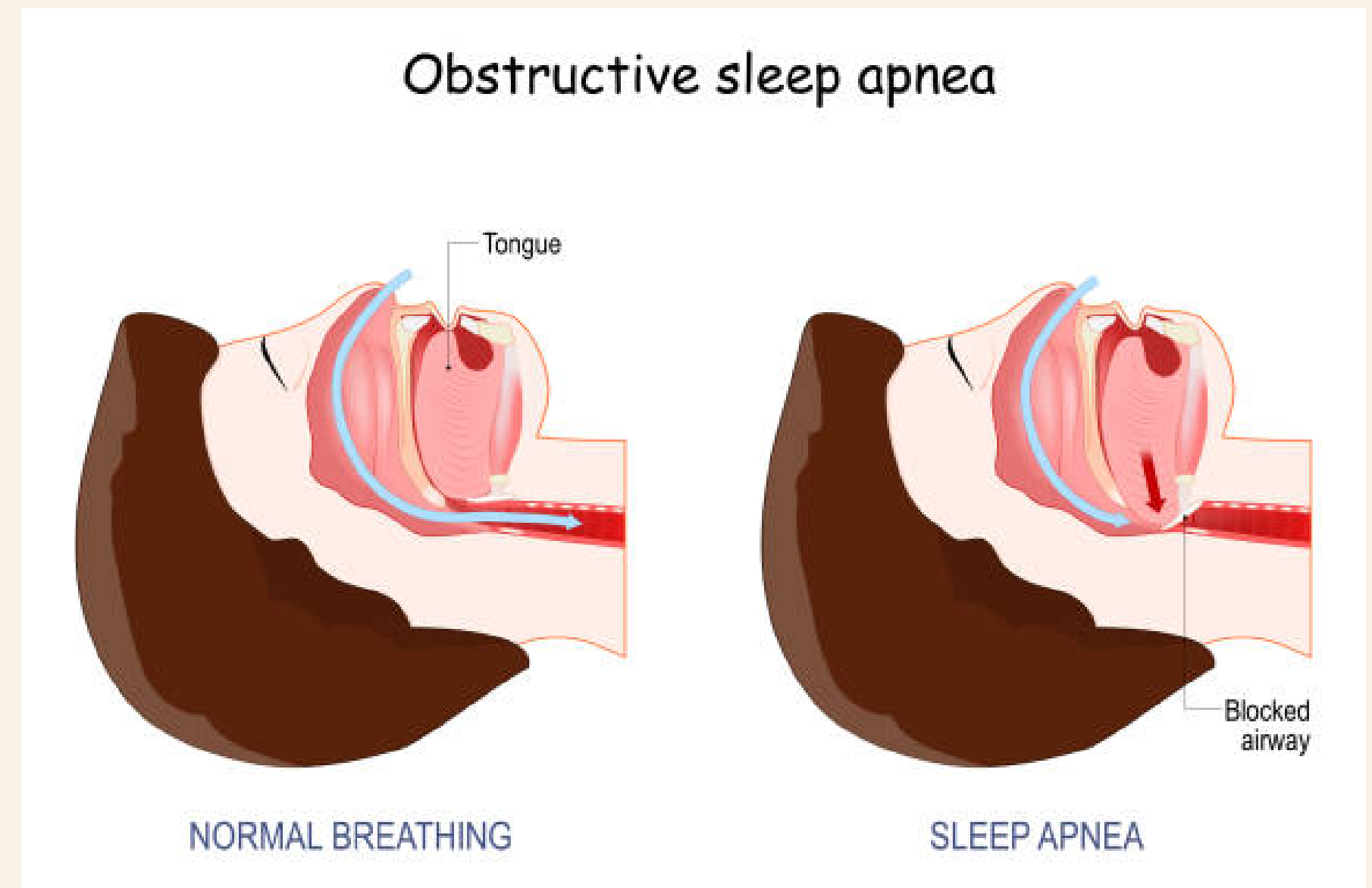
Протилежною стороною безсоння є ідіопатична (психофізіологічна) гіперсомнія, патологічна та посттравматична гіперсомнія. При цих розладах спостерігається надмірна сонливість.



ОБСТРУКТИВНЕ АПНОЕ

Люди з апное більш схильні до високого рівня стресу, тривоги та депресивним симптомам в незалежності від тяжкості симптомів апное. Часті пробудження вночі через затримку дихання сприяють збільшенню рівня гормону стресу.

Апное також може бути пов'язане з ПТСР, що характеризується високим рівнем стресу після травмуючої події. ПТСР заважає розслабитися, що може призвести до фрагментованого сну, в якому людина більш чутлива до фізичних змін у дихальних шляхах.



ВИСНОВОК

Отже, якість сну напряду пов'язана з кількістю стресу в житті та зі здатністю з ним справлятися. Стрес залишає сильні відбитки на здоров'ї, що приводить до безсоння, гіперсомнії, апное, що ще більше впливає на загальний стан, самопочуття з фізіологічної та психологічної сторін. Мінімальна кількість стресу та як наслідок здоровий сон вкрай необхідні для нормального та повноцінного життя.



The background features elegant, abstract line art in the corners. In the top-left and bottom-left corners, there are dense, overlapping curved lines that form a sense of depth and movement. In the top-right corner, a series of parallel, slightly curved lines create a flowing, ribbon-like effect. The bottom-right corner is mostly empty, providing a clean space for the text.

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!