**Глава 1. Общая характеристика медитативной практики.**

**1.1 Современные проблемы сна**

Сон - это физиологическое состояние сниженной двигательной активности, при котором в значительной степени отсутствует реакция на внешние раздражители.[[1]](#footnote-18473)

Сон является неотъемлемой частью жизни человека. Если человек не спит несколько суток, у него возникают проблемы с координацией, памятью, падает работоспособность и внимательность. В среднем приблизительно треть жизни человек проводит во сне. Во время сна происходит восстановление объемов кратковременной памяти, эмоционального равновесия.

Сон - циклическое явление. Обычный 7-8-часовой сон состоит из 4-5 циклов, закономерно сменяющих друг друга. Каждый цикл состоит из двух фаз: быстрого и медленного сна. Как только человек засыпает, наступает фаза медленного сна. В это время расслабляются мышцы, понижается артериальное давление, обмен веществ замедляется, и температура тела понижается, дыхание становится более редким. Фаза медленного сна длится 1-1,5 часа и делится на 4 стадии.[[2]](#footnote-29912)

Период 1 стадии (дремота) характеризуется процессом засыпания - снижение мышечной активности, медленные движения глаз. Во время 2 стадии (неглубокий, легкий сон) сознание человека полностью отключается, но обостряются слуховые анализаторы, поэтому он может легко проснуться от какого-либо шума. Замедляется сердечный ритм, понижается температура. 3 и 4 стадия - глубокий сон или дельта-сон - основной физический отдых организма. В это время очень сложно разбудить человека. При отсутствии глубокого сна человек просыпается разбитым.

После фазы медленного сна наступает фаза быстрого. Быстрый сон также называют стадией быстрых движений глаз. В этот период обмен веществ повышается, сердце начинает биться быстрее и деятельность всех внутренних органов активизируется. Если разбудить человека на этой стадии, то он расскажет о своих сновидениях как о ярких и незабываемых по содержанию. В первом цикле быстрый сон может длиться 10 минут, а перед пробуждением - до 1 часа.

От стадии сна, в которой просыпается человек зависит не только, запомнит ли он сновидения, но и то, как он будет себя чувствовать после пробуждения. Самой неудачной стадией для пробуждения является фаза медленного сна. Если человек проснется в этот период, то он будет чувствовать себя подавленным. Наилучшим временем считается пробуждение после окончания фазы быстрого сна. Самостоятельно люди просыпаются чаще всего именно в это время.[[3]](#footnote-760)

Главная оценка качества сна – просыпаться человек должен бодрым и отдохнувшим, сохраняя это состояние в течение всего дня. Но многие факторы могут повлиять на его качество - экология, эмоции, обстановка, здоровье, образ жизни. Один из главных критериев хорошего сна – его продолжительность. Общеизвестна рекомендация - спать восемь часов в сутки, но норма строго индивидуальна: кто-то отлично высыпается за четыре часа, а кому-то нужно десять. Это зависит от возраста, физических и интеллектуальных нагрузок, самочувствия и психотипа. [[4]](#footnote-15145)

Достаточный сон жизненно необходим, но многие люди испытывают трудности с засыпанием, рано просыпаются или спят прерывисто. Например, бессонница может возникнуть по причинам, характер которых может быть психологическим или физиологическим. Уменьшение двигательной активности, отсутствие физической утомляемости - только одна из причин. Другая заключается в смене традиционных суточных ритмов. К психологическим причинам относятся эмоционально насыщенные дни или события. Человек может испытывать трудности с засыпанием из-за перегрузки информацией. Высокий темп жизни, телевидение, интернет - в современном мире человек принимает огромный объем информации, который способствует расстройствам высшей нервной деятельности, вызывает состояние стресса и неблагоприятно влияет на организм в целом.

В данной работе будет предложена медитативная практика в роли одного из путей решения проблем со сном и улучшения качества сна, избавляя человека от некоторых проблем психологического и физического характера.

**1.2 Разбор основных понятий работы**

1. Ю.А. Садовниченко, Н.Л. Пастухова. Биология. Весь школьный курс. Москва: Эксмо, 2019 [↑](#footnote-ref-18473)
2. З.В. Любимова, К.В. Маринова. Биология 8 класс, Человек и его здоровье. Изд. Центр ВЛАДОС, 2012 [↑](#footnote-ref-29912)
3. morfey.ua (Быстрый сон: в чём его особенности?) [↑](#footnote-ref-760)
4. kakprosto.ru (Что такое качество сна) [↑](#footnote-ref-15145)