

25. Вплив депривації сну на фізичний та моральний стан людини

Анна Наумчак, І. Нікітіна

Національний університет харчових технологій

Актуальність дослідження. Сон є одним із найважливіших етапів людського життя. Дослідження показують, що більшість людей сплять менше, ніж необхідно. Під час неспання людина постійно щось робить: ходить, спілкується, пише, займається спортом, виконує фізичну роботу і т.д. Коли ж вона спить, то не обтяжена фізичною діяльністю, при цьому її мозок не відпочиває, а працює, але по-іншому, ніж у стані активного неспання. Існує поширена гіпотеза, що депривація (втрата, відсутність, недостача) сну ефективно діє при депресивних станах людини (для зменшення депресивних розладів і зникнення депресії чи апатії). Саме поширення такої думки зробило цю тему актуальною.

Мета даного дослідження: визначення дії різних методик депривації сну, її вплив на психічний та фізичний стан людини.

Завдання дослідження:

- детальний аналіз інформації на дану тематику;
- проведення експериментального дослідження впливу депривації сну на основі самоспостереження;
- охарактеризувати особливості стану організму людини під час та після проходження курсу тотальної депривації сну.

Об'єкт дослідження: організм людини під час і після застосування курсу тотальної депривації сну.

Предмет дослідження: процес впливу тотальної депривації сну на стан людини.

Результати дослідження. Депривація сну – це недостаток чи цілковита відсутність потреби людини у сні. Може виникнути у разі розладів сну, свідомого вибору людини чи примусово. Курс депривації сну також застосовується для лікування депресивних станів. Лікування проводиться тотальною або частковою депривацією сну (але скоріше на практиці застосовується тотальна депривація, тобто цілковита).

В цілому можна виділити 4 етапи депривації сну. При розгляданні цих етапів встановлюється динаміка процесу обмеження у сні. 1 етап – тривалість від 1 до 5 діб.

Головною особливістю цього етапу є надмірна сонливість. На протязі безсонної ночі можуть виникати «критичні періоди» - стан сильної сонливості з якою важко боротися; 2 етап – тривалість етапу від 4 до 10 днів. На цій стадії проявляється творче натхнення, агресія, кататонія, замкнутість. Часто сильні психічні навантаження порушують логічний ланцюжок, який зв'язує минуле і теперішнє; 3 етап – може тривати від 1 до 7 днів. До цього часу організму вдалося адаптуватися до курсу депривації сну. Цей етап характерний тим, що людина відчуває колосальний прилив енергії (тобто резервних сил організму), відбувається загострення відчуттів, ейфорія, зникає стан загальмованості та дратівливості; 4 етап – спостерігається наявність значних психологічних порушень та розладів сприйняття, за яких уявні образи виникають без реальних об'єктів. На цій стадії депривації сну все закінчується, як правило, параноєю чи божевіллям.

В даному дослідженні була використана методика тотальної депривації сну. Суть цієї методики полягає в наступному: одну ніч людина свідомо обмежує себе у сні, вона повинна не лягати спати та продовжувати перебувати в активному стані впродовж цілого дня. Виходить, що період активності протягом одного циклу депривації складає приблизно 36-38 годин. Основою дослідження стало проведення самоспостереження (інтроспекції) у ході виконання даного експерименту.

Експериментальне дослідження проводилось протягом тижня. Дослідженням було охоплено 10 осіб віком від 17 років. Було проведено аналіз фізичного та морального стану після застосування курсу тотальної депривації сну. Дослідження проводилося в два етапи. На першому етапі відбувалося вивчення загального стану організму. Другий етап експерименту передбачав вивчення психічного стану та розумової працездатності. Діагностичний етап тривав протягом тижня. Наявність відчуття розумової втоми аналізували за допомогою інтроспекції (самоспостереження). Активність мозкових хвиль фіксувалась за допомогою ехоенцефалоскопії (назва медичного приладу «Нейрон-Спектр-2»).

Дослідивши особливості стану організму людини під час та після проходження курсу тотальної депривації сну можна зробити такі висновки.

Перший. Під час проходження курсу депривації сну, було відмічено, що особи відчували моменти як і упадку сил, так і синдром гіперактивності. На певній стадії депривації людина відчуває надзвичайний прилив енергії і здатна працювати більш ефективніше, ніж у нормальному стані.

Другий. Було відмічено і негативні сторони застосування курсу депривації сну на організм людини, а саме: дезорієнтація в просторі та часі, головна біль, надмірна сонливість протягом дня, відчуття слабкості організму, почервоніння слизової оболонки ока, зменшення можливості концентрації та мислення, подеколи гіперактивність, уповільнення реакцій та ін. Механізми депривації і їх зв'язок з депресією, на сьогоднішній день ще недостатньо досліджені, проте в їх основі лежить вплив на фізіолого-психічні процеси, що відповідають за сон. Можливо, роль депривації сну у житті людини буде прояснюватись в міру того, як буде просуватися вивчення процесів мислення. Дослідження депривації сну можуть висвітлювати нові закономірності роботи людського мозку.