

# Фази і стадії сну: їх характеристика

Як впізнати пацієнта в аптеці, у якого проблеми зі сном?



Найчастіше пацієнт приходиться в аптеку з такими симптомами, як: втома, брак сил або загальна слабкість, при цьому купуючи звичайні вітаміни і навіть не підозрюючи, що у нього можуть бути проблеми з порушенням сну.

## Що таке сон і чому він такий важливий:

Сон - це природний фізіологічний процес перебування в стані з мінімальним рівнем мозкової діяльності і зниженою реакції на навколишній світ

Уві сні наш організм відновлюється і регенерує, що є важливим аспектом для якісного сну.

Хороший сон важливий для нормального функціонування імунної системи.

При поганому сні відбуваються метаболічні порушення, що веде до набору зайвої ваги.

**ПОВІЛЬНИЙ  
(Non-REM)**

**ШВИДКИЙ  
(REM)**

Сон складається з двох послідовних фаз:

У фазі повільного сну відбувається фізіологічний відпочинок і регенерація тканин. У цей час відбувається «перезарядка» мозку.

У фазі швидкого сну відбувається психологічний відпочинок, переробляється інформація, її обмін між свідомістю і підсвідомістю.

# Фази і стадії сну: їх характеристика

## ПОВІЛЬНИЙ СОН

### СТАДІЯ 1

Засипання,  
дрімота



Триває 5-10 хвилин.

При цьому м'язова активність знижується, очі можуть здійснювати повільні рухи.

- Серцебиття і дихання сповільнюються;
- М'язи починають розслаблятися;
- Присутні альфа і тета-мозкові хвилі.

### СТАДІЯ 2

Неглибокий,  
легкий сон



Триває приблизно 25 хвилин. Відбувається подальше зниження тонічної м'язової активності.

- Серцевий ритм сповільнюється;
- Температура тіла знижується;
- Очі в основному нерухомі з рідкісними рухами;
- Присутні тета-мозкові хвилі.

### СТАДІЯ 3



### СТАДІЯ 4

Глибокий сон



Триває 30-40 хвилин.

Третю і четверту стадію зазвичай об'єднують загальною назвою «повільного» або дельта-сну.

- Пробудження від сну утруднене;
- Серцебиття і дихання самі повільні;
- Немає рухів очей;
- Дельта-мозкові хвилі присутні;
- Відновлення і зростання тканин, а також регенерація клітин.

# Фази і стадії сну: їх характеристика

## СТАДІЯ 5

### ШВИДКИЙ СОН

Дана фаза позначається швидкими рухами очей.

Характеризується :

- нерегулярною частотою серцевого ритму і дихання;
- підвищенням артеріального тиску;
- загальною м'язовою атонією;
- мозкова активність помітно підвищена;
- присутні бета-хвилі.



Фази повільного і швидкого сну чергуються один з одним. На початку людина проходить 4 фази повільного сну. Це триватиме близько 90 хвилин. Після настає 5 фаза (швидкий сон). На самому початку вона дуже коротка, триватиме приблизно 5 хвилин. Вони повторюються за всю ніч в середньому 5 разів. При цьому з кожним наступним разом фаза швидкого сну поступово збільшується (до 60 хвилин), а повільного коротшає.



# Порушення сну

**Порушення сну** зустрічаються в сучасному суспільстві у 25-65% населення, і дослідження показали, що вони можуть привести до таких наслідків, як:

- зниження загальної працездатності;
- психічні розлади (депресія, тривога, неврози та ін.);
- стійкі головні болі;
- зниження метаболізму (призводить до ожиріння);
- порушення імунної системи (організм стає беззахисним перед вірусними і бактеріологічними інфекціями);
- погіршення когнітивних функцій;
- збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань;
- зниження чутливості до інсуліну.

**Щоб усунути перші легкі симптоми при безсонні, спочатку використовують немедикаментозні методи:**

- ❖ дотримання гігієни сну (спати на широкому твердому ліжку, мати зручний матрац з рівною поверхнею, вставати вранці і лягати спати в один і той же час, їсти за 3 години до сну та ін.)
- ❖ психотерапія;
- ❖ фототерапія;
- ❖ енцефалофонія («музика мозку»);
- ❖ ароматерапія.

**Фітотерапія - ефективний і безпечний метод корекції безсоння. Найбільш часто застосовують екстракти:**

- хміль звичайний
- лаванда вузьколиста
- валеріана лікарська

**комбінації яких підсилює дії один одного.**



# ІЗІ НАЙТ

## ЯКІСНИЙ СОН - БАДЬОРИЙ ДЕНЬ!

**ІЗІ НАЙТ** - комплексний рослинний засіб для нормалізації сну, який містить у своєму складі екстракти:

- шишок Хмеля звичайного 100 мг;
- квітів Лаванди вузьколистої 50 мг;
- коренів Валеріани лікарської 40 мг.



- Полегшує засинання
- Нормалізує фізіологічну структуру сну
- Покращує якість і кількість сну
- Сприяє легкому пробудженню і бадьорості протягом дня
- Відновлює психоемоційну рівновагу і покращує якість життя

**Рекомендації до вживання ІЗІ НАЙТ  
(для дорослих і дітей старше 12 років):**

**При порушенні сну:**  
по 1-2 капсули за 1-1,5 години до сну  
**Для зменшення проявів нервового  
збудження:**  
по 2 капсули 3 рази на добу

