

філософських дискусій про свободу, гідність і справедливість. Саме тому, на шляху людини до образу «human plus» особлива увага повинна приділятися питанню збереження «внутрішньолюдського» – складової, що дозволить залишитись Людиною, навіть за умов докорінної роботизації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гоц Л. Трансгуманізм не постгуманізм: експлікація актуальної семантики понять. Питання культурології. 2021(38). 54–64.

2. Мелякова Ю. В. До питання про цінності: трансгуманізм чи не-гуманізм. Modern science: problems and innovations. Abstracts of the 2nd International scientific and practical conference. SSPG Publish. Stockholm, 2020. 763

УДК 616.832

ВПЛИВ СНУ НА КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА

Севостьянова Д., Національний університет цивільного захисту України

НК – Гонтаренко Л.О., кандидат психологічних наук, доцент

Для забезпечення нормальної життєдіяльності людини необхідно раціональне поєднання трудової діяльності з відпочинком. Сон є формою пасивного відпочинку організму.

З наукової точки зору здоровий сон вважається запорукою успіху в кар'єрі, навчанні і в житті. При сучасному ритмі життя на людину йде великий потік інформації, яка накопичується в мозку протягом дня. Потрібна інформація запам'ятовується надовго, а непотрібна як би «стирається» з пам'яті. Тривалість сну людини в середньому повинна становити 8 годин і залежить вона від ряду факторів – психічного, фізичного стану здоров'я людини і характеру його діяльності.

Дослідження постійно доводить, що достатній сон є необхідним для підтримання оптимального стану здоров'я. Під час сну в нашому організмі відбуваються життєво важливі процеси, які підтримують імунну функцію, гормональну регуляцію, відновлення тканин і когнітивну діяльність. І навпаки, хронічне недосипання або порушення режиму сну може мати згубні наслідки, підвищуючи ризик хронічних захворювань, розладів настрою та зниження когнітивних функцій.

Розрізняють 3 стадії сну:

1 стадія – це поверхневий сон, який характеризується уповільненням мозкових хвиль і розслабленням м'язів. Ця стадія зазвичай коротка і слугує переходом до більш глибоких стадій сну.

2 стадія – це більш глибокий сон, під час якого мозкові хвилі ще більше сповільнюються, а температура тіла знижується. Ця стадія важлива для фізичного відновлення та імунної функції.

3 стадія – це глибокий сон, також відомий як повільний сон. Під час цієї стадії мозкові хвилі сповільнюються до найнижчого рівня, і розбудити сплячого стає важче. Глибокий сон має вирішальне значення для фізичного та психічного відновлення, оскільки він сприяє відновленню тканин, гормональній регуляції та консолідації пам'яті.

Роль сну виходить за рамки профілактики захворювань і переходить у сферу управління ними. Для людей, які мають справу з хронічними захворюваннями або відновлюються після травм, якісний сон може бути вирішальним фактором у процесі одужання.

Одним із найважливіших способів, яким сон сприяє лікуванню хвороб, є його вплив на відновлення тканин та імунну функцію. Під час глибокого сну наш організм виробляє гормони росту, які сприяють відновленню та регенерації тканин, що робить сон життєво важливим компонентом післяопераційного відновлення та реабілітації. Крім того, відновлювальні ефекти сну підтримують імунну функцію, що може бути особливо важливим для людей, які проходять лікування, що може підірвати імунну систему, наприклад, хіміотерапію.

Фактичні дані показують, що хороший відпочинок впливає майже на всі тканини і системи в організмі і що хронічне недосипання може збільшити ризик неінфекційних захворювань, таких як хвороби серця, діабет, гіпертонія і ожиріння.

Люди з недосипом часто бувають млявими, злими, імпульсивними, примхливими, невмотивованими та дратівливими. Їх рухи стають уповільненими, а мова нечіткою. Негативні емоції не дозволяють поступати правильно і логічно. Уві сні можна тримати свої почуття під контролем і краще справлятися з денними стресами. Він допомагає зберігати рівень енергії протягом дня до самого кінця.

Отже, сон є важливою складовою здорового способу життя, оскільки він сприяє відновленню організму, покращенню когнітивних функцій, зміцненню імунної системи та регуляції гормональних процесів. Достатній та якісний сон допомагає уникати хронічних захворювань, покращує фізичне та психічне самопочуття, а також підвищує ефективність у щоденних справах. Недостатній сон, навпаки, може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям, погіршення настрою та зниження продуктивності.