Реферат з медицини

ТАЄМНИЦІ СНУ

Дехто твердить, що не бачить уночі жодних видінь. Такі люди помиляються, бо ті приходять зав­ше до кожного, хто спить, але часто стираються з пам'яті, коли ми просинаємось (поки що єдині виявлені на Землі істоти, котрі не бачать снів, це, як довели науков­ці зі США, — крокодили).

Що ж таке спання і його не­одмінний супутник сон? Мабуть, не лише звичайний дар природи й життєва необхідність, без якої й саме наше існування було б не­можливим. Декотрі вчені схиля­ються до думки стародавніх міс­тиків і їх новітніх послідовників, що сон є найприроднішою мож­ливістю для кожної людини ще за життя в її щільному фізично­му тілі торкнутися до інших сві­тів (планів життя, потойбіччя. паралельних реальностей, косміч­них рівнів свідомості тощо — називайте як завгодно) з тим, аби в час остаточного переходу в тонкий світ після смерті ;ми вже були дещо готові, принаймні тео­ретично, в підсвідомості, до існу­вання в інших сферах буття. Сло­вом, йдеться про те, що сон мож­на вважати лише тілесним відпо­чинком від трудів праведних ден­них. Швидше, він є одним із ви­дів праці людської душі над пі­знанням себе й довколишніх сві­тів.

Якщо стати на бік цієї точки зору, то маємо визнати, що, крім звичного нам тримірного світу, в якому живемо і який сприймаємо всіма п'ятьма органами відчуттів, існує й інша реальність (чи й де­кілька їх), для ознайомлення з якою нам і дарований сон. І ми кожної ночі — від народження і до смерті — блукаємо в цьому нематеріальному світі, спілкуємо­ся з вищими сферами (або й, у гіршому разі, з нижчими) і так повніше осягаємо реальність усесвіту. Сама ж потреба у сні дово­дить, що люди назагал не можуть обійтися без такого спілкування. Коротше кажучи, ми, згідно з цими поглядами. — на третину свого життя ніби й не тутешні, а якісь ефірні істоти, котрі щоночі здій­снюють польоти в тонкому тілі (тобто душею) у певних позача­сових та позапросторових субстан­ціях, аби брати участь у тамтеш­ніх дійствах...

Словом, тут є поле для фанта­зії, роздумів, творчої уяви. Існує велика кількість літератури на цю тему — від стародавніх манускрип­тів до творів сучасних учених, звідки однозначно випливає, що сон є природним вікном для сприйняття безконечної кількості енергетичних реалій, котрі взаємопересікаються в нас і де живуть в одному вузлі й наші минуле, сьогодення та буду-чина, і наше життя зі смертю і т. ін. За тими ж джерелами, сон — це один із найдоступніших кожно­му інструментів для розкриття таїн буття й людини. Крім нього, існу­ють ще як мінімум два способи — медитація, де подібного досягаєть­ся вольовим зусиллям, і високий рівень свідомої духовності (до нього сягали зокрема християнські свя­ті), коли людина являє собою внут­рішній океан непорушного Божес­твенного спокою І, перебуваючи в самій гущі земних подій, може водночас свідомо переміщатися в усіх без винятку планах всезагальної реальності...

Одначе ми не будемо занурю­ватися ні в численні духовні прак­тики для досягнення такого стану, вироблені найкращими представни­ками людства в різні віки, ні в методики того, як навчитися ке­рувати своїм сном і зробити польо­ти в тонкому тілі свідомішими. Бо на цьому етапі нашої розмови про одну з таємниць земного буття людини на нинішньому рівні наших знань про себе важливіше інше. Варто знати, що головною і визначальною для правильності нашого сну є вже сама мить за­синання. Бо в цей момент так званий психічний центр особи, котрий є в кожного поряд із сі­мома основними чакрами — нер­вово-енергетичними вузловими пунктами у структурі людини як біопольової сутності, спрямовує душу туди, де нам потрібно отри­мати важливу інформацію чи «про­робити», скажімо, деякі потойбіч­ні причини наших прийдешніх по­дій, які ще мають статися з нами і котрі «недосяжні» для розгляду денною свідомістю тощо. Нерозу­міння особою важливості цього чи якісь зовнішні перешкоди для нор­мального перебігу самого процесу призводять до того, що ми часті­ше допустимого «падаємо» в нижчі пласти буття (астрал, інфернальні плани...), наповнені жахливими на вигляд і шкідливими для людської психіки енергетичними сутностями. Цьому, до речі, сприяють іноді й прийняття надмірної кількості їжі безпосередньо перед сном, пере­гляд справжніх «фільмів жахів», негативні думки на адресу інших людей і т. ін. Тим-то за твер­дженням, скажімо, живої етики, ліпше переходити до сну з молит­вою в серці, побажанням світові всього доброго, чи, лягаючи спа­ти, настроювати себе на спілку­вання з Богом уві сні. Занадто часте перебування в інферно зне­силює душу, і це реалізується на рівні фізичного тіла у вигляді розладів роботи тих чи інших ор­ганів, поганого настрою чи само­почуття, ранкової втоми тощо.

Отже, з усього сказаного вис­новуємо одне — необхідно, як це робили наші батьки, бабусі й діди, молитися перед сном. Бо видіння, навіть на думку «тверезих» учених, — це не результат сну, а його мета.

Переважна більшість дослідників вважа­ють, що сон — це друге життя, в якому відпо­чиває фізичне тіло, але працює підсвідомість. Психологи стверджують, що за «сонними» звичками можна відслідкувати характер і звич­ки людини. Наприклад, якщо людина і влітку натягує на себе пухову ковдру, це означає, що їй не вистачає в житті душевного тепла. Якщо спить, «згорнувшись калачиком», значить, підсвідомо приймає захисну позу, нікому не роз­криває себе. Упевнені в собі сплять на спині — це королівська поза. Якщо людина уві сні обій­має того, хто спить поряд, — це ознака турбо­ти, уваги і любові. Відвертання до стіни парт­нера досить часто свідчить про його зам­кнутість у власному світі.

У давні часи серед способів позбавлення життя була кара — позбавлення сну. Від того, що людині не давали заснути, вона з часом втрачала сили і помирала. Це свідчить про те, що жертви безсоння справді приречені на страшні муки: важка голова та «розбите» тіло лише кілька днів поспіль спричиняють загаль­не нездоров'я.

Щоб приворожити сон, не треба вигаду­вати велосипед. Прийміть приємні вашому ті­лу ванну або душ чи хоча б на 10—15 хвилин у теплу воду опустіть ноги. Якщо не спиться, ви­пийте склянку теплого молока з медом чи со­лодкого неміцного чаю — це розслабляє. Ме­дики також рекомендують вдихати пари настоянки валеріани: намочити ватку і підно­сити П почергово до кожної ніздрі, тричі глибо­ко вдихнути. Така процедура не протипоказа­на навіть малюкам, якщо вони надто под­разливі й нервові. Щоправда, після двох-трьох тижнів валеріанового дихання потрібно роби­ти місячну перерву.

Щоб добре спати, можна вдатися до за­бутих ритуалів прабабусь. Прекрасний ефект, отримують ті, хто, лягаючи в ліжко, вдягає'на;. голову нічний ковпак, а очі закриває м'якою ' світлонепроникною пов'язкою. Такий маска­рад спочатку може видатися надто епатажним і не зовсім зручним. Але дивіться на нього з по­зиції цивілізації — на заході це називається культурою сну.

Перетворює нічний відпочинок на жах від­носно невідома ще кілька років тому хвороба — сонне апное. Хворі — як правило, чоловіки від 40 до 60 років, — не визнають, що вони ма­ють якесь відхилення у здоров'ї. Вони просто вночі видають потужне хропіння, вві сні у них періодично затримується дихання, підвищу­ється денна сонливість. Хворі досить часто втрачають здатність контролювати момент, коли засинають. Вони можуть миттєво відклю­читися, особливо тоді, коли зайняті монотон­ною діяльністю. Наприклад, довго сидять за кермом авто. До речі, за статистикою, хворі на апное удвічі частіше потрапляють у дорожньо-транспортні пригоди.

Лікарі стверджують, що частіше, ніж що­години, від обструктивного апное чи його нас­лідків гине одна людина. Тривалість життя хворого з такою патологією середнього або складного ступеня, якщо й не лікувати, змен­шується і не перевищує 8—12 років. Хоча, як­що вчасно і розумно втрутитися в «сонні» не­гаразди, від них можна повністю позбавитися.

Найнебезпечніша складова—відсутність дихання. Тоді знижується концентрація кисню в крові і стрибає артеріальний тиск — серце стрімко міняє частоту і ритм биття. Ці фізіоло­гічні реакції організму можуть спричинити на­віть фатальні наслідки. Щоправда, власне організм намагається протидіяти такому припадку, включаючи спеціальний зберігаю­чий механізм центральної нервової системи. Кожен раз, коли надовго затримується дихання, людина на мить прокидається (як прави­ло, частково, не повністю). Потім вона вдихає повітря з голосним хропінням — і дихання поновлюється до нового епізоду апное. Навіть якщо хворий спить достатньо, однак він дов­го не може позбавитися від постійного відчут­тя головного болю та втоми, працездатність й інтелектуальна продуктивність людини стрімко знижуються.

Сонне апное на психологічному рівні про­являється депресіями та необгрунтованою втратою віри у власні сили. Членам сім'ї наб­ридає не лише могутнє хропіння хворого. Він також поступово втрачає потяг до протилеж­ної статі і може навіть стати імпотентом.

Єдиного і стовідсоткове ефективного спо­собу боротьби з апное немає. Тому варто де­що скептично сприймати рекламні обіцянки про чудодійні втручання, які за один сеанс поз­бавлять від хропіння.

Є кілька загальнопрофілактичних порад і навіть правил самолікування апное, які не потребують лікарських втручань. Відомо, що збільшення маси тілалюдини, яка має проб­леми з диханням уві сні, лише на 10 відсотків може спричинити погіршення параметрів дихання на 50 відсотків. Тому зрозуміло, чому перша профілактично-лікувальна пересторо­га — не набирати вагу. Якщо єзмога зменшу­вати її—будь ласка. Це тільки покращить здо­ров'я загалом і дихання зокрема.

Спричиняє звужування дихальних шляхів та підсилює хропіння і апное куріння. Хоча лікарі попереджають, що варто вкрай обереж­но витягувати цигарку з рук тих, хто страдає на апное та попутно - на ожиріння. Бо поспішні дії можуть спричинити збільшення ваги, що, як уже ми з'ясували, тільки шкодить хворим. Товстунам варто спочатку спробувати суттє­во скинути кілограми, а вже потім кидати палити. Але лікарі наполягають на тому, що хворим на апное варто викурювати останню добову цигарку за дві години до сну.

Негативно діє на дихальну систему, роз­слабляючи мускулатуру гортані, і спиртне. То­му на градусні напої також варто накладати та­бу за кілька годин до сну. Педанти можуть вирахувати навіть точний відрізок негативної дії. Бо відомо, що печінка людини переробляє 10— 15 мл чистого спирту за годину. А, наприк­лад, у ста грамах горілки його 40 мл. Отже, 40-градусний напій не варто пити за 2,5 години до нічного відпочинку, а якщо відрізок часу розтягнеться до чотирьох годин це взагалі ідеально. Потрібно уникати також вживання транквілізаторів і снодійних препаратів. І в жод­ному випадку не поєднувати їх з алкоголем.

Досить часто легка форма хропіння та ап­ное проявляється лише тоді, коли людина спить на спині. Пояснюється це западанням язика. А щоб зняти проблему з розпорядку но­чі, варто елементарно не спати на спині. Але, виявляється, людині не так просто звикнути до іншої пози. Тому лікарі радять, на перший погляд, дещо деспотичний спосіб, як позбу­тися такої звички. Потрібно нашити на піжаму на спині спеціальну кишеньку, куди б поміщав­ся м'яч для великого тенісу. Коли людина на­магається лягти на спину, відразу ж прокида­ється і повертається на бік. Звичайно, з м'ячиком спочатку не виспишся, однак, стверджують лікарі, протягом 3—4тижнів виробля­ється стійкий умовний рефлекс не спати на спині.

З нехитрих порад хропунам—спати з тро­хи піднятою головою. Щоб досягти такого ефекту, не варто класти голову на туго набиті подушки — з них вона, як правило, сповзає і западає вперед, від чого хропіння ще більше посилюється. Найліпше з допомогою спеціальних брусків під ніжки поставити ліжко з невеликим нахилом донизу. Взагалі, коли лю­дина спить, її голова має розміщатися макси­мально прямо.