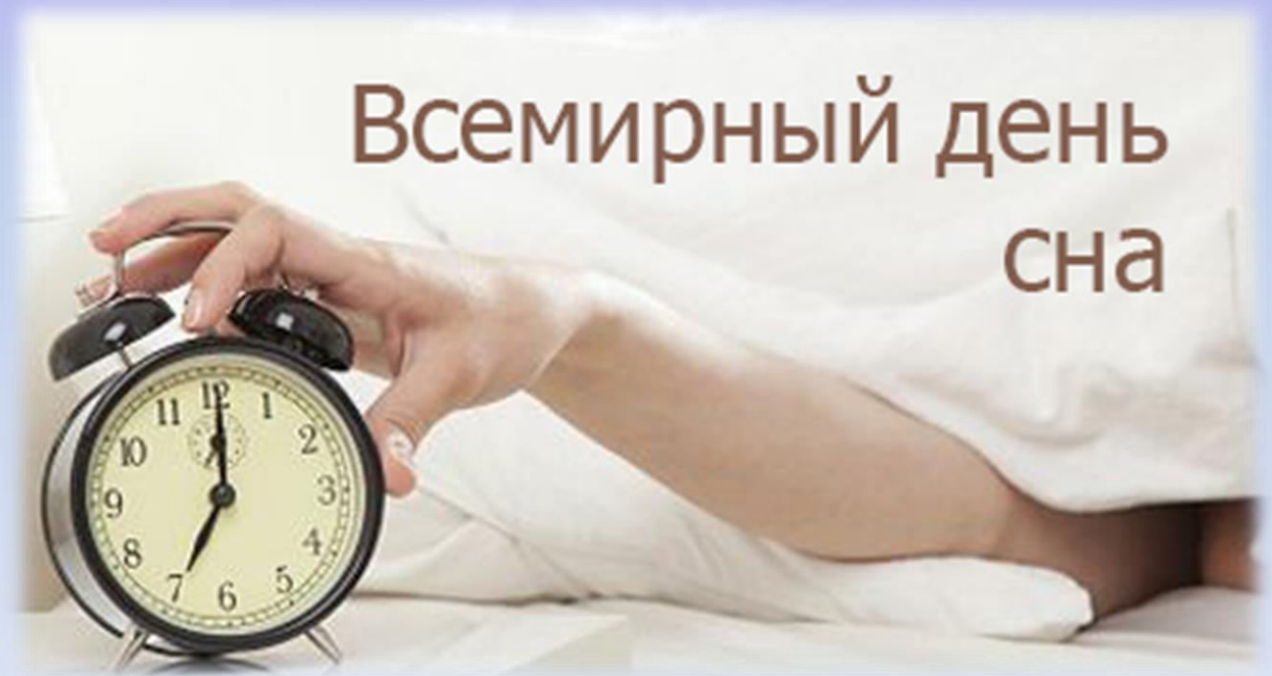


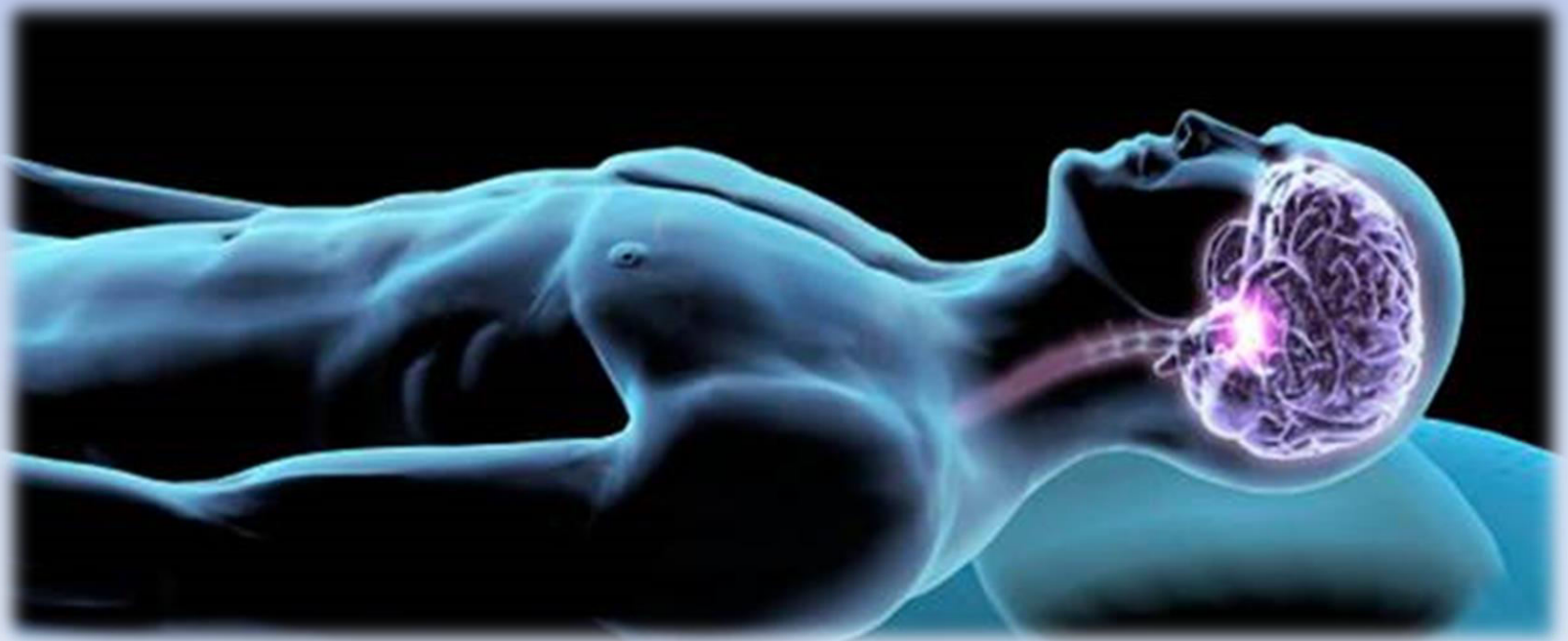
КАК ВАМ СПИТСЯ?

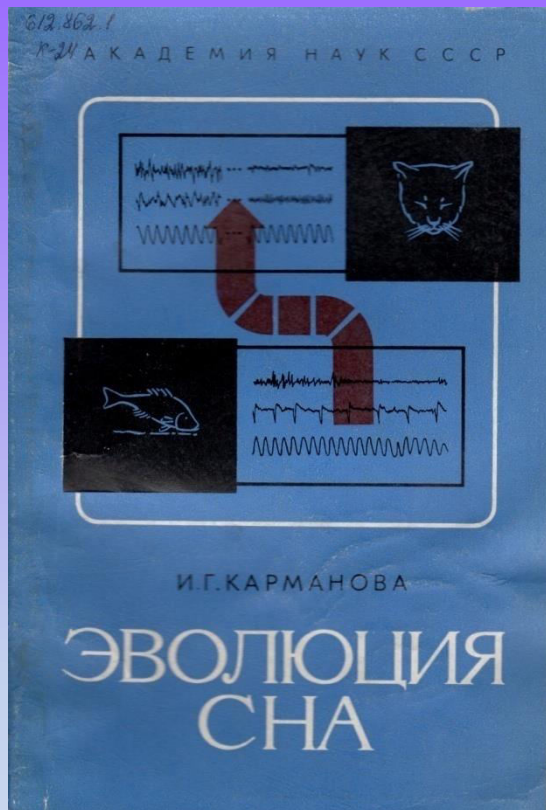


Впервые Всемирный день сна (World Sleep Day) был проведен 14 марта 2008 года и с тех пор проводится ежегодно. В этот день активизируется социальная реклама, устраиваются конференции и симпозиумы, посвященные повышению осведомленности о важности сна, проблемам сна и влиянию расстройств, связанных с его нарушением, на здоровье человека и общество в целом.



Сон — естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с изменённым сознанием (по сравнению с бодрствованием), изменённым уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир.



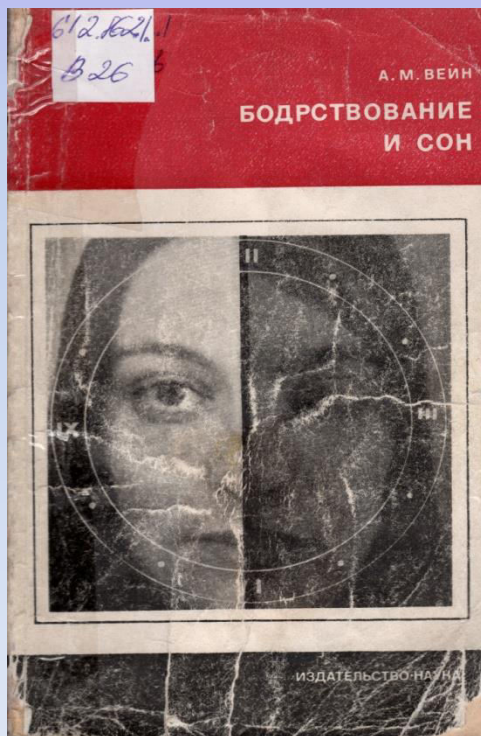


612.862.1

К24

Карманова, И. Г. Эволюция сна: Этапы формирования цикла "Бодрствование-сон" в ряду позвоночных: монография / И.Г. Карманова ; АН СССР: Наука. Ленингр. отд-ние, 1977. - 174 с.

С позиций эволюционной физиологии автор пытается очертить этапы формирования цикла «бодрствование-сон» в ряду позвоночных.



612.862.1

В 26

Вейн, А. М. Бодрствование и сон / А. М. Вейн. - М. : Наука, 1970.

Книга в популярной форме знакомит читателей с исследованиями автора и других ученых по проблеме значения сна. Она рассчитана на широкие круги преподавателей, студентов, научных сотрудников.

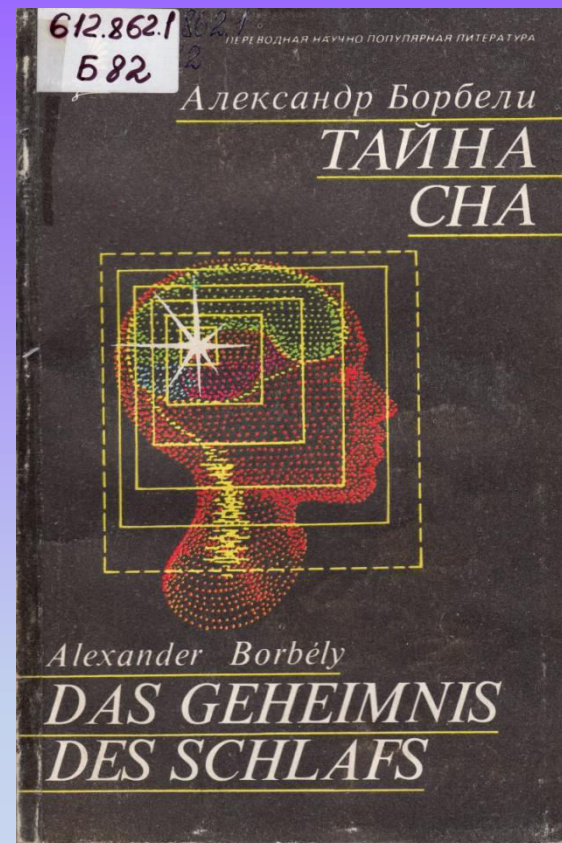


612.862.1

Б82

Борбели, А. Тайна сна: монография / А. Борбели; Перевод с нем. В. М. Ковальзона. - М. : Знание, 1989. - 192 с.

Один из ведущих специалистов в мире по проблеме сна знакомит с новейшими научными данными о природе сна, его нейрофизиологических и нейрохимических механизмах, различных нарушениях и методах борьбы с ними.



612.862.1

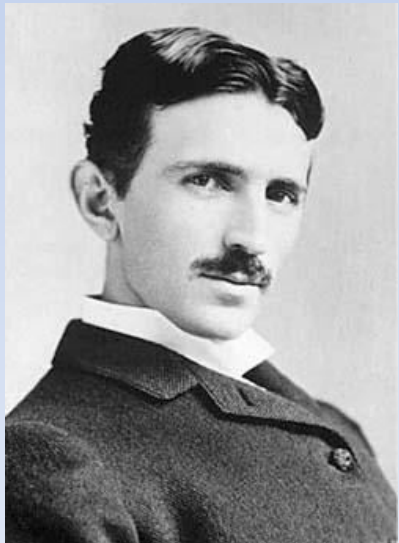
В26

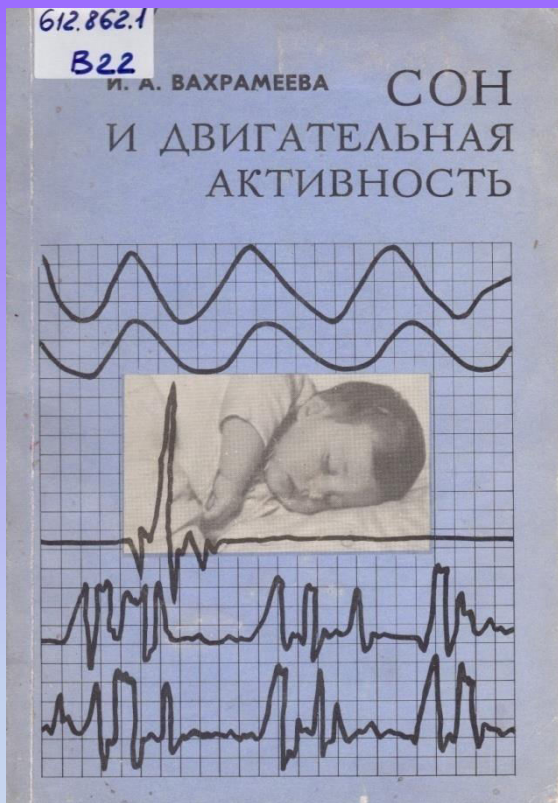
Вейн, А. М. Три трети жизни : монография / А. М. Вейн. - М. : Знание, 1979. - 143 с.

О природе сна рассказывает известный невролог, доктор медицинских наук А.М. Вейн – профессор Первого московского медицинского института. Для широкого круга читателей.



Некоторые исторические личности были способны спать всего 3-4 часа в сутки. Эдисон, Да Винчи, Франклин, Тесла, Черчилль – все они спали гораздо меньше признанной нормы и чувствовали себя вполне здоровыми. Учёные считают, что подобные нарушения сна – обратная сторона большого таланта или гениальности, которая не всегда во благо.



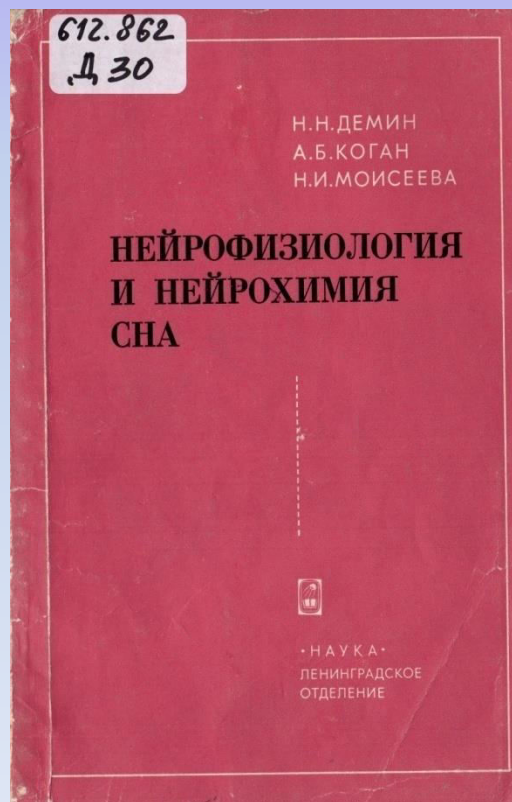


612.862.1

B22

Вахрамеева, И. А. Сон и двигательная активность. Этапы онтогенетической эволюции супраспинального моторного контроля в цикле сна у человека : монография / И. А. Вахрамеева. - Л. : Наука, 1980. - 152 с.

В книге дан обзор состояния проблемы механизмов регуляции и движений в континууме сна у человека, а также приведены результаты исследований по развитию этих механизмов в раннем онтогенезе.

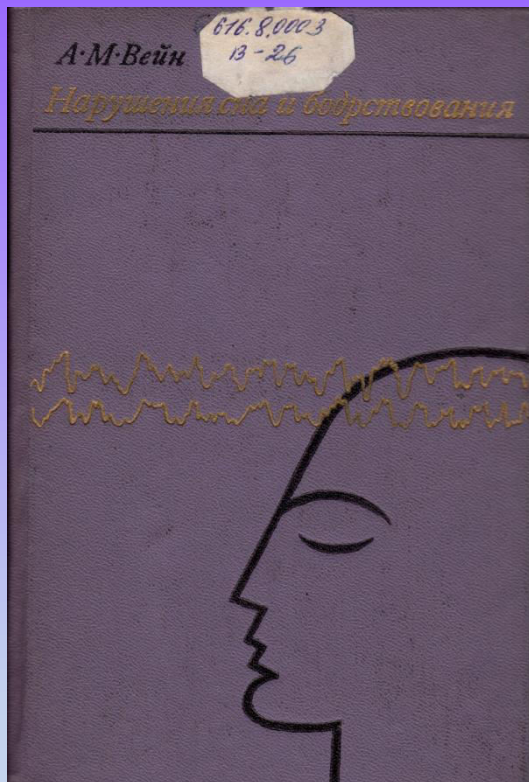


612.862.1

Д30

Демин, Н. Н. Нейрофизиология и нейрохимия сна: монография / Н. Н. Демин, А. Б. Коган, Н. И. Моисеева. - Л. : Наука, Ленингр. отд-ние, 1978. - 189 с.

Авторы- физиолог, изучающий сон человека, а также экспериментаторы – физиолог и нейрохимик, изучающие сон животных, каждый в рамках своей компетенции представляют сводки соответствующих данных, характеризующих сон.



616.8-000.3

B26

Вейн, А. М. Нарушения сна и бодрствования : монография / А. М. Вейн. - М. : Медицина, 1974. - 383 с.

Книга посвящена описанию широко распространенных нарушений сна и бодрствования. Рассчитана на невропатологов, психиатров и врачей широкого профиля.

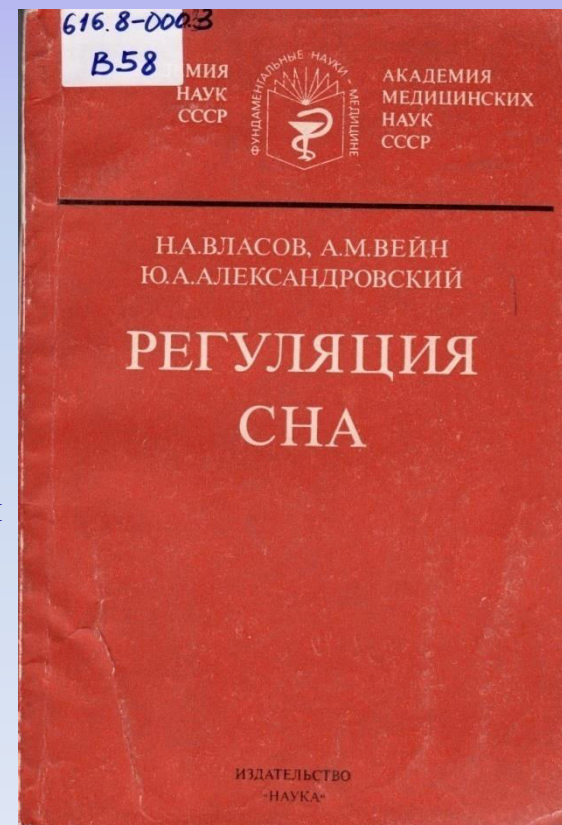


616.8-000.3

B58

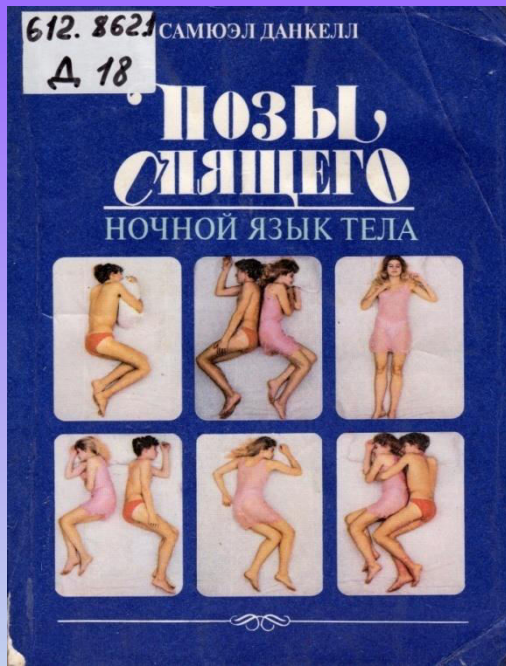
Власов, Н. А. Регуляция сна : монография / Н. А. Власов, А. М. Вейн, Ю. Александровский. - М. : Наука, 1983. - 231 с.

Книга предназначена для специалистов в области нейрофизиологии, нейрохимии, психо- и нейрофармакологии, а также для врачей невропатологов и психиатров.



Микросон - это кратковременный сон, который длится от одной до нескольких секунд и возникает неожиданно. Считается, что его причинами становится общая нехватка сна ночью, усталость или депрессия. Это состояние может быть очень опасным, если случается во время управления транспортом или при манипуляциях со сложным оборудованием, требующим внимания.



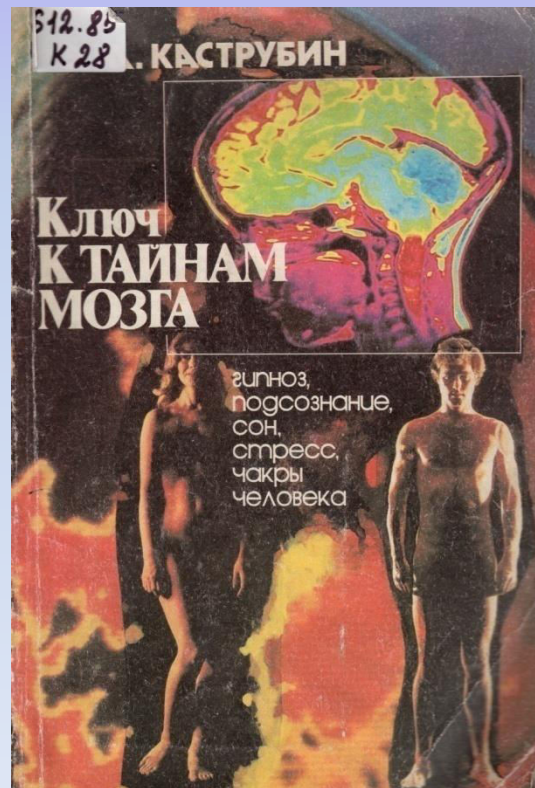


612.862.1

Д18

Данкелл, С. Позы спящего: Ночной язык тела: монография / С. Данкелл. - Нижний Новгород : Елень ; Арника, 1994. - 238 с.

Автор этой книги описал важный и малоизвестный раздел науки о языке тела, исследующий позы, в которых мы спим: как на них влияет наша дневная жизнь, что говорят позы спящего о его жизни и о его личности.



612.85

К28

Каструбин, Э. М. Ключ к тайнам мозга (Гипноз, подсознание, сон, стресс, чакры человека): цикл лекций Московской школы гипноза / Э. М. Каструбин. - М. : "Стандарт", 1994. - 142 с.

В настоящем научно-популярном обзоре представлены реальные факты об особенностях состояния центральной нервной системы во время гипноза, сна, работы на подсознательном уровне.

618.978

Г63

Гольбин, А. Ц. Патологический сон у детей: монография / А. Ц. Гольбин. - Л. : Медицина. Ленингр. отд-ние, 1979. - 248 с.

Автор монографии – детский психоневролог, кандидат медицинских наук. В книге рассмотрена большая группа свойственных детству нарушений цикла сон-бодрствование, объединяемых под условным термином «патологический сон».



616.8-000.3

Я33

Ядгаров, И. С. Нарушение сна при старении : монография / И. С. Ядгаров, А. М. Вейн, Я. И. Левин. - Ташкент : Медицина УзССР, 1990. - 132 с.

Авторы на основании собственных исследований и данных литературы изложили представления о системе сон-бодрствование в норме и патологии, о ночном сне при старении.

Для невропатологов, психиатров, нейрофизиологов, нейрохирургов.





Научные факты о сне человека свидетельствуют, что с возрастом структура сна меняется. Человеческий сон имеет две фазы: быструю и медленную. У взрослых они сменяют друг друга примерно каждые 1,5 часа, при этом человек чаще всего даже не замечает перехода от одного цикла к другому. Маленькие же дети имеют сокращённый цикл в 40 минут, что и является основной причиной депривации сна у родителей грудничков.

616.8
Б64

ПОБЕДА НАД БЕССОННИЦЕЙ



616.8-000.3

Б64

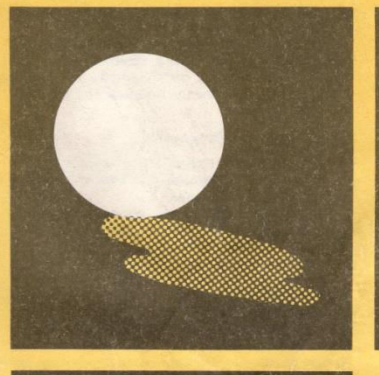
Бирах, Альфред Победа над бессонницей : Пер. с нем./ Авт. предисл. В. Т. Бахур : монография / Альфред Бирах. - М. : Знание, 1979. - 111 с.

В книге рассматриваются различные формы нарушений сна, описываются немедикаментозные методы лечения бессонницы, главное место среди которых занимает метод углубленного расслабления. Автор – доктор психологии и педагогики.

616.8-000.3
X26

Как победить бессонницу

П. Хаури Ш. Линде



Издательство «Мир»

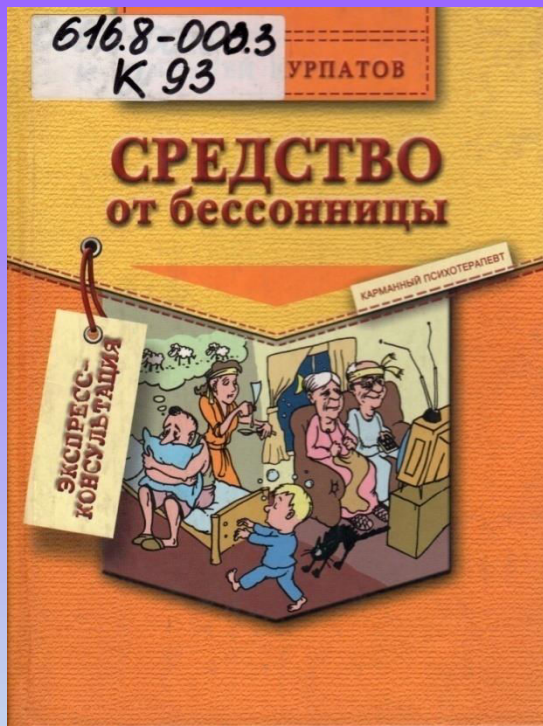
616.8-000.3

X26

Хаури, П. Как победить бессонницу. Пер. с англ. : практикум / П. Хаури, Ш. Линде. - М. : Мир, 1995. - 256 с.

Книга американских авторов содержит научно обоснованные практические рекомендации по борьбе с бессонницей без применения лекарственных препаратов. Для интересующихся проблемами сна и бессонницы, а также невропатологов и психиатров.





616.8-000.3

К 93

Курпатов, А. Средство от бессонницы : научно-популярная литература / А. Курпатов. - , 2-е изд. - СПб. : Издательский Дом "Нева", 2003. - 245 с.

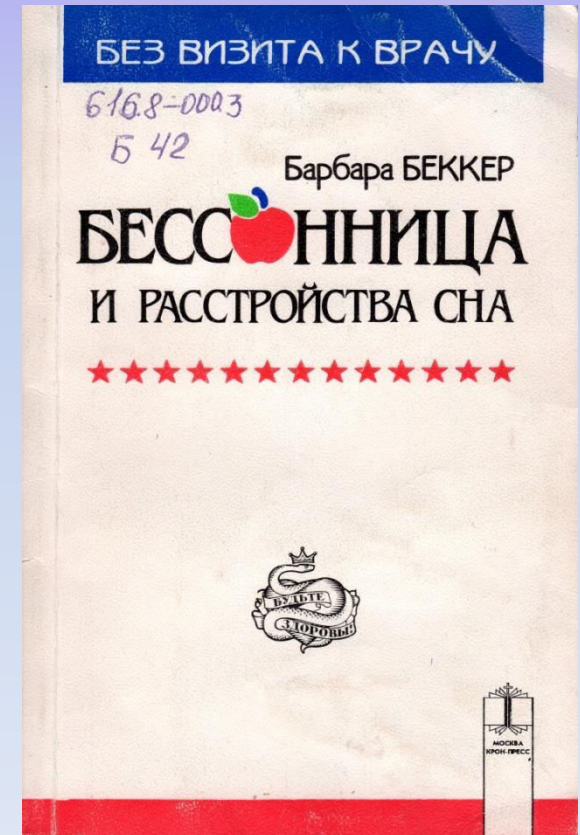
В этой книге вы найдете подробное описание причин бессонницы, а также перечень эффективных психотерапевтических техник, позволяющих избавиться от нее.

616.8-000.3

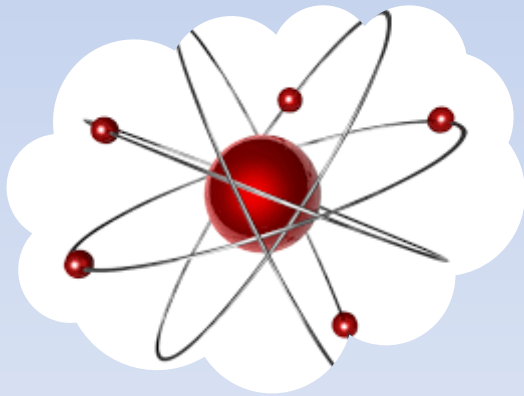
Б42

Беккер, Б. Бессоница и расстройства сна: Диагноз, лечение и методы альтернативной терапии : монография / Б. Беккер. - М. : КРОН-ПРЕСС, 1995. - 180 с.

Книга поможет вам понять причины расстройства сна, узнать, как с ними бороться, не прибегая к сильным лекарствам.



Многие научные открытия были совершены во сне. Это связано с тем, что во время сна наш мозг совершенно иначе интерпретирует уже заложенную в него информацию. Именно во сне происходит обработка, сортировка и анализ всех полученных за день данных. Иногда в результате них получается настоящее открытие. Так, например, структура атома явилась Нильсу Бору во сне, так же как и формула бензола - химику Фридриху Кекуле и знаменитая периодическая таблица – Дмитрию Менделееву.



61(061)Чит.

М 42

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЧИТИНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

*Radices litterarum amarae sunt, fructus dulces.
Корни наук горьки, а плоды сладки.*

«МЕДИЦИНА ЗАВТРАШНЕГО ДНЯ»

Материалы десятой региональной
межвузовской научно-практической конференции
молодых ученых
20-23 апреля 2011г.



Чита - 2011

61(061)Чит.

М 42

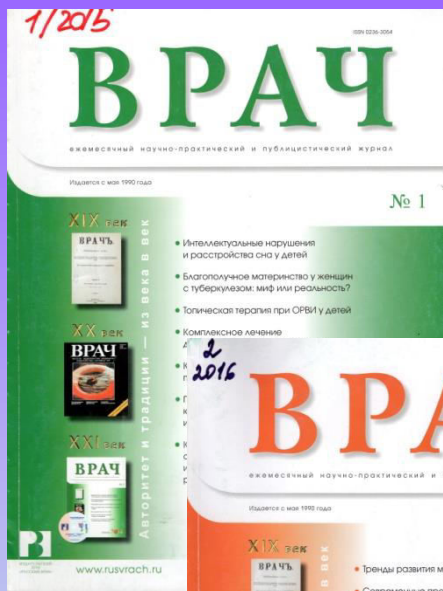
Лапшина, Т. В. Влияние комбинации мелаксена с кратковременным сном на когнитивную деятельность студентов / Т. В. Лапшина, С. В. Богомазов // Медицина завтрашнего дня: материалы десятой региональной межвузовской научно-практической конференции молодых ученых 20-23 апреля 2011 г. : сборник научных трудов / ЧГМА. - Чита : ЧГМА, 2011. - С. 131-132.

61(061)Чит.

М 42

Влияние сна на работоспособность студентов ЧГМА / Н. М. Хусаинова, Б. Б. Шойненов, Е. В. Пасечник // Медицина завтрашнего дня: материалы десятой региональной межвузовской научно-практической конференции молодых ученых 20-23 апреля 2011 г. : сборник научных трудов / ЧГМА. - Чита : ЧГМА, 2011. - С. 198-199.

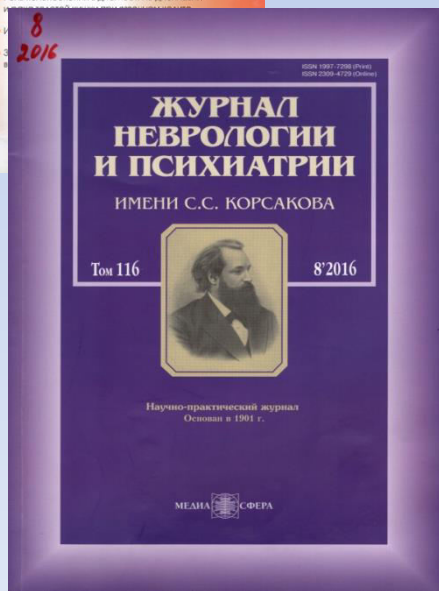




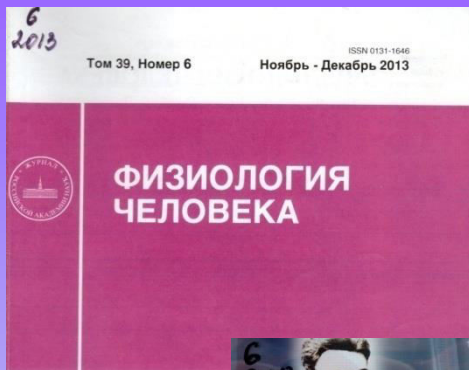
Кельмансон, И. Интеллектуальные нарушения и расстройства сна у детей / И. Кельмансон // Врач. - 2015. - N 1. - С. 2-5.



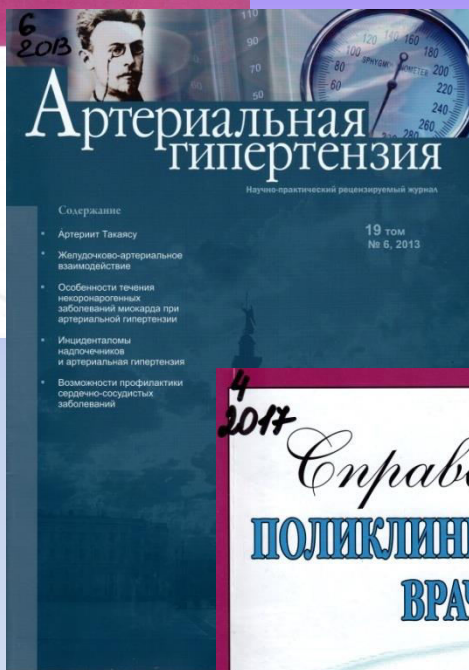
Консервативная терапия храпа и синдрома обструктивного апноэ во сне/ С. Карпищенко, А. Александров, О. Сопко // Врач. - 2016. - N 2. - С. 17-19



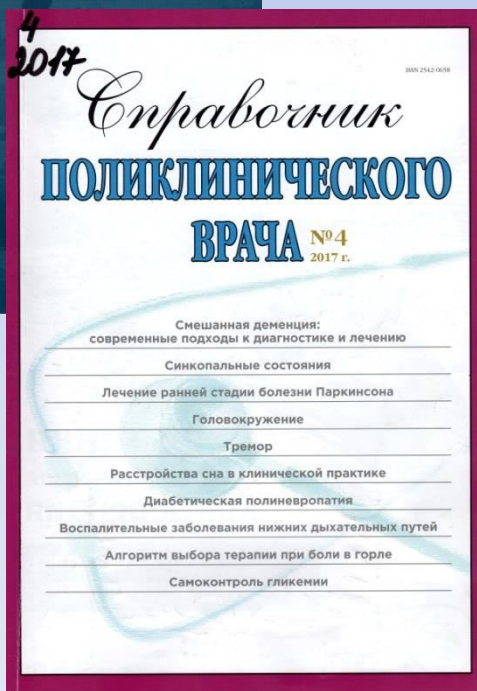
Голенков, А. В. Особенности представлений о правилах гигиены сна в российской популяции / А. В. Голенков, М. Г. Полуэктов // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. - 2016. - N 8. - С. 57-61.



Полуэктов, М. Г. Сомнология и медицина сна в России / М. Г. Полуэктов // Физиология человека. - 2013. - № 6. - С. 5-12.



Калинкин, А. Л. Сон человека - загадка для современной науки/ А. Л. Калинкин // Артериальная гипертензия. - 2013. - № 6. - С. 551.



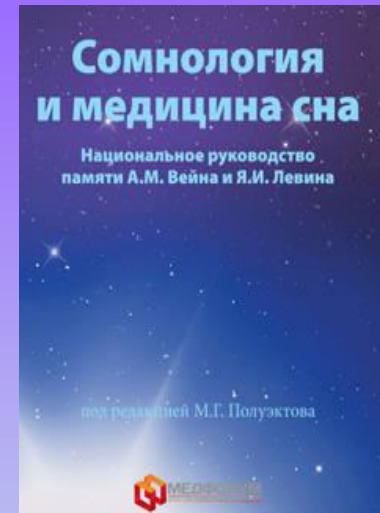
Ляшенко, Е. А. Расстройства сна в клинической практике/ Е. А. Ляшенко, О. С. Левин // Справочник поликлинического врача. - 2017. - № 4. - С. 57-61.

Лунатизм или снохождение является довольно редким нарушением сна, при котором спящие люди могут ходить и совершать какие-то действия во сне. Их мозг при этом пребывает в состоянии полусна-полубудствования. Проснувшись, лунатики обычно ничего не помнят.



Электронные книги

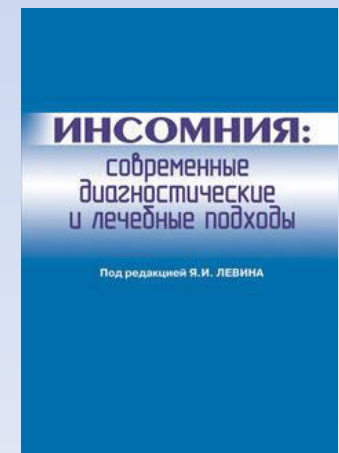
Сомнология и медицина сна. Национальное руководство памяти А.М.Вейна и Я.И.Левина / Ред. М.Г. Полуэктов. М.: «Медфорум». 2016. С. 11 – 55.
http://www.sleep.ru/lib/Medforum_2016_1.pdf



Ковальзон В.М. Основы сомнологии: физиология и нейрохимия цикла «бодрствование-сон» / В. М. Ковальзон. – М. : Б И Н О М . Лаборатория знаний , 2012. – 239 с. : ил ., 32 с.
http://lukashevichus.info/knigi/kovalzon_osnovy_somnologii.pdf

Левин Я. И.
Инсомния: современные диагностические и лечебные подходы : учебное пособие для системы послевузовского профессионального образования врачей / [авт. коллектив: д-р мед. наук, проф. Левин Я. И. и др.] ; под ред. проф. Левина Я. И.. — Москва : Медпрактика-М, 2007 г. — 115 с.

(Пособие можно заказать в научной библиотеке ЧГМА (гл. корпус) через электронный абонемент Центральной научной медицинской библиотеки им. И.М. Сеченова)



Спасибо за внимание!



*Выставку подготовили сотрудники
Научной библиотеки: Гурулева В.Х., Илюхина О.И.*