

фізичними та юридичними особами з метою розширення можливостей застосування таких технологій і попередження загроз, пов'язаних з ними.

ЛІТЕРАТУРА

1. Давлетханов М. Бізнес в Інтернеті - боротьба... – [Електронний ресурс]. - Режим доступу: http://dere.com.ua/library/reshta/bizness_inet.shtml
2. Електронний ресурс. – Режим доступу: http://www.kosivart.com/index.cfm/fuseaction/hutsul_land.computer-dependence/year/2006/
3. Залежність від комп'ютера не менш шкідлива, ніж наркозалежність. - [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://www.mzz.com.ua/news.php?extend.79>
4. Луценко Ю. Необхідно притягати до відповідальності не лише виконавців, а й перш за все замовників рейдерських атак. – [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://mvs.gov.ua/mvs/control/main/uk/publish/article/151697>;
5. Лященко М. Загальна характеристика рейдерства в Україні. - [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://sitebeta.ksu.ks.ua/downloads/SofaP/Lyashenko.doc>.
6. Самардакова Г.О. Комп'ютерна залежність. - [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://knmu.kharkov.ua/uk/node/663>
7. Универсальный браслет // Русский репортер. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: М., 10.09.2009. <http://www.gpsearch.org/news/1560.html>
8. Як впливає комп'ютер на наше здоров'я. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.epochtimes.com.ua/articles/view/8/13908.html>

Я.С. ШКАРУПА

СОН – ВІРТУАЛЬНЕ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ.

Стаття розглядає різні аспекти сну, його роль в житті людини.

Статья рассматривает различные аспекты сна, его роль в жизни человека.

The article examines various aspects of sleep and its role in human life.

Сон - як багато таємності кроїться в цьому слові. Сон, невід'ємна частина життя людини. Безліч робіт присвячена різним аспектам сну, але багато питань залишається незвіданими.

Не таємниця, що сон життєво необхідний кожній людині, він дає нам енергію, зціляє і розслабляє після напруженого дня. Без сну організм людини не зможе функціонувати належним чином. Сон «заряджає» нас як фізично, так і психологічно. Не виспавшись важко зосередитись, що поза сумнівом негативно позначається на працездатності людини. Крім того, сон допомагає зростанню і регенерації тканин людського тіла, а також відновлює і зберігає енергію. Нестача сну може стати причиною стресу, нездатності концентруватися і в хронічній втомі. Кожній людині на різних етапах життя потрібна певна тривалість сну, але в середньому необхідно спати по сім - вісім годин на добу.

Нічний сон кожного з нас поділений на цикли. Тривалість таких циклів впродовж всього життя не міняється і складає від півтора до двох годин. Проходять вони в одному і тому ж порядку. Перша фаза, так званий «повільний сон» - настає, коли ми закриваємо очі, розслабляємося і засинаємо. Через 10-15 хвилин його змінює «глибокий сон», який продовжується майже півтори години. Тіло людини стає практично нерухомим. В цей час мозок людини відпочиває. На зміну «глибокому сну» приходять «швидкий», який триває всього 10-15 хвилин, потім знову настає «глибокий сон». Межі сну і неспанья пов'язані не тільки зі сходом і заходом сонця. Індивідуальний ритм організму підказує певний годинник для відпочинку і підйому. Людина погано себе відчуває, коли порушений його біоритм.

Порушення природних ритмів організму викликає дезорієнтацію, головний біль, проблеми з пам'яттю. Це може бути викликано іншим часовим поясом, роботою в нічну зміну та інше.

Деякі люди потребують відпочинку вдень, особливо діти, оскільки нервова система уразлива і потребує відновлення. Бажання подрімати може виникнути не тільки через втому, це може бути пов'язано із-за різкого перепаду тиску або зниження температури тіла. Дуже важко подолати бажання заснути між 1 і 3 годинами ночі, коли температура тіла і кров'яний тиск найнижчі. Приблизно з 6 годин ранку температура тіла підвищується, фізіологічна активність зростає. Сплеск активності доводиться на 16.00. Під час сну розслабляються м'язи, сповільнюються дихання і серцевий ритм, знижується рівень артеріального тиску, але це не означає, що тіло повністю втрачає активність. Безперервно працює мозок, з такою ж інтенсивністю, але трохи по-іншому. Він створює сновидіння і витрачає на це багато енергії. Вночі посилюється робота статевих гормонів і особливо гормону зростання, це важливо не тільки для дитини, але і для дорослих, допомагаючи швидко відновити пошкоджені тканини. Під час захворювання сон людини збільшується, тим самим відновлює організм людини. Не всі люди можуть похвалитися міцним здоровим сном і відчувають всі недоліки безсоння. Частою причиною безсоння стає хронічне недосипання, в цьому випадку виникає стан перебудження. Іноді безсоння є симптомом депресій, неврозів, захворювань щитовидної залози. Тривалі недосипи можуть привести до таких важких недуг, як цукровий діабет, серцево-судинні і онкологічні захворювання. Крім того, хронічне безсоння викликає в тканинах навіть молодого організму біохімічні зрушення, аналогічні процесу старіння. Не завжди самостійно можна справитися з безсонням і потрібне втручання фахівців [2].

Однією із загадкових сторін сну є - світ сновидінь. Із зростанням наукового розуміння наш світ все більш дегуманізується. Людина відчуває себе ізольованою в космосі, тому що вона відокремлена від природи, не включена в неї органічно і втратила свою емоційну «несвідому ідентичність» з природними явищами. Поступово вона втрачає свою символічну причетність. Тепер грім - не голос розлюченого Бога, а блискавка - не Його караюча стріла. У річці не живе дух, в дереві більше не перебуває життєва основа людини, змія не утілює мудрість, а гірська печера більше не житло великого демона. Вже не чує чоловік голосу каменів, рослин, тварин і не розмовляє з ними, вірячи, що вони чують. Його контакт з природою зник, а з ним пішла і глибока емоційна енергія, яку давав цей символічний зв'язок. Ця колосальна втрата компенсувалася символами наших снів. Вони виносять на поверхню нашу початкову природу - інстинкти і специфічні думки, вони виражають свій зміст на мові природи, яка нам незрозуміла і дивна (К. Юнг). Перед нами встає завдання перекладу цієї мови в раціональні слова. Біблія, як і інші релігійні книги, історичні і священні, виявляє сліди міцної віри в сновидіння. Письменники Стародавньої Греції та Риму приводять немало випадків, пов'язаних з сновидіннями. Гомер приписує деяким снам божественне походження. У III і IV століттях нашої ери уявлення про надприродне походження сновидінь було загальноприйнятим. Платон погоджується із думкою, що панувала в його час, про те, що душа уві сні відкрита для божественного одкровення. Арістотель писав: «Прогнози деяких речей в сновидіннях цілком вірогідні». Наприклад Жанна д'Арк передбачила свою смерть. У наш час люди бачать сні так само, як і в давнину, і в середні віки [1].

Сон складає третину життя людини, він більш наповнен значенням і ученням внутрішнього життя, ніж зовнішнє життя людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Земну Ю. Охота на сновидение. – СПб.: ИЗ «Афина», 2006.- 160 с.
2. Миллер Г. Х. Что происходит во сне. – СПб.: ИЗ «АТОН», 1997. – 383 с.