**PTAK I JEGO OBROŃCA… [2017 r.]**

Gdy coś się robi, czyni, np. wypowiada się na czyjś temat, przedstawia się swoje opinie, to trzeba liczyć się z tego skutkami i ich konsekwencjami, np. wynikłymi z reakcji na taką działalność. Więc najlepiej jest postępować w sposób przemyślany, odpowiedzialnie, w tym mierzyć siły na zamiary.

(W skrócie i w uproszczeniu, bo nie mam czasu ani ochoty tego dopracowywać, w tym rozwijać, w tym cytować itd.)

**Znaczy się, że powinienem nie spać i słuchać ptaka, to wtedy będę normalny, zdrowy, inteligentny…**

Hałasujący od 3-ciej w nocy ptak jest normalny, zdrowy psychicznie, niewinny, ma rację, takie prawo wymuszać słuchanie go; terroryzować okolicę hałasami, w tym z tego powodu pobudkami (pozostałe ptaki, w tym z jego gatunku, w tym czasie śpią (przynajmniej żadnego nie widać ani nie słychać)), a człowiek, który nie hałasuje ani w dzień, ani w nocy, w tym daje m.in. ptakom spać kiedy, gdzie i ile chcą jest winny chcąc spać w nocy, być zdrowy psychicznie, fizycznie, normalny umysłowo, wypoczęty; zdolny do pracy i nie ma takiego prawa, racji, jest nienormalny, chory psychicznie…

Ludzi obowiązuje, z jakiegoś niezrozumiałego powodu, cisza nocna, ale ptaki mają większe prawa od ludzi…

Złośliwość, agresja psychiczna, bezwzględność ptaka jest objawem prawidłowego postępowania, a przed tym obrona jest objawem nieprawidłowego postępowania…

Ja nie mam prawa wybrać dla siebie miejsca odpoczynku, spokojnej pracy, a ptak ma prawo wybrać sobie miejsce, mimo, że ma tysiące innych do wyboru, by zajmować się dręczeniem, irytowaniem, uszkadzaniem, uwrażliwianiem mojej psychiki, zaśmiecaniem, zatruwaniem mojego umysłu, z tego skutkami i ich konsekwencjami…

A gdybym to ja postępował tak, jak ten ptak, czyli darł się od 3-ciej w nocy przy jego gnieździe przez kilkanaście godzin dziennie przez kilka miesięcy, to też byłoby prawidłowo?...

Ja nigdy nie chciałem, nie chcę i nie będę chciał komukolwiek i jakiemukolwiek zwierzęciu uczynić krzywdy!!! Jeśli coś robię, to tylko w obronie!!

Na tym przykładzie: Chcę spać, a w dzień myśleć i zajmować się swoimi sprawami, a nie ptasimi chałami! I mam do tego prawo i taki obowiązek wobec siebie, firmy, społeczeństwa! A ponieważ ptak łamie moje prawa, całkowicie ignoruje wszelkie moje sygnały, żeby przestał hałasować w tym miejscu, mało tego, jest złośliwy, perfidny i wyczerpałem wszystkie środki odstraszające i trwa to 3-ci miesiąc, więc chcę podjąć skuteczne działania, adekwatnie do sytuacji, bo wszystko inne zawiodło.

**Tą psychoanalizę mogłem, a może nie, nieco przejaskrawić (z powodu pobocznej, przypadkowej i krótkotrwałej obserwacji, a nie na podstawie odpowiedniego testu).**

Najpierw stawia się „diagnozę”, a potem wszystko interpretuje i postępuje tak (w tym insynuuje, wmawia chorobę, nienormalność), by było to „potwierdzone”…

Brak doświadczenia życiowego, bądź zdolności do wyciągania z niego właściwych wniosków (b. płytkie, krótkowzroczne postrzeganie rzeczywistości, przesadne mniemanie o sobie, swoim intelekcie, wiedzy. Np.: Jeśli ja czegoś nie doświadczyłem, nie doświadczam, to inni także nie… Jeśli mi coś nie przeszkadza, to innym także nie powinno… Jeśli mi coś odpowiada, to innym także powinno odpowiadać... Jeśli czegoś nie rozumiem, to jest to głupie, a dany człowiek nienormalny, chory psychicznie…). Brak elementarnej wiedzy. Brak zdolności do kojarzenia. Brak zdolności do wyprowadzenia hierarchii ważności i na tej podstawie wartości (debilny (bo zamiast wypocząć, zajmować się potomstwem, partnerką, to nie śpi i zajmuje się złośliwym hałasowaniem), psychopatyczny ptak - wartościowy człowiek), brak zdolności do prawidłowego wyciągania wniosków, prawidłowej oceny sytuacji, przedstawianie spraw na odwrót (złośliwy, psychopatyczny, anormalny ptak jest ofiarą, a broniący się (…) człowiek jest agresorem… Najpierw jest skutek, a potem przyczyna… Brak obrony, z tego skutkami i ich konsekwencjami ma być objawem zdrowia psychicznego, normalności, a obrona odwrotnie…). Alogiczne myślenie, na odwrót wnioskowanie (np. dopatrywanie się logicznego myślenia, postępowania u psychopatów, debilów, ludzi anormalnych, chorych, upośledzonych psychicznie… Dopatrywanie się winy nie u nich, tylko u ich ofiar, czyli ludzie normalni, zdrowi psychicznie mają okazywać się winni agresji tych osobników, a ci wcześniej wymienieni niewinni…). Brak zdolności do całościowego analizowania, brak chęci do zdobywania wiedzy, intelektualnego rozwoju. Mówienie, wnioski, od rzeczy, w tym absurdalne odbieganie od tematu… Wyprowadzanie swoją niewiedzą, nierozumieniem, wywodami z równowagi… A próby wytłumaczenia sprawy w inny sposób, tylko komplikują sytuację… Itp., itd…

**Wielka afera, w tym paranoiczne dywagacje (…), z powodu jednego czy 2-ch ptaków**, a codziennie są hodowane w strasznych warunkach, a następnie mordowane miliony zwierząt na potrzeby ludzi… Kolejne miliony giną w wyniku ludzkiej działalności, w tym w efekcie zaspokajania naszych potrzeb… I m.in. w tym ostatnim przypadku jest ogromne pole do pozytywnego działania, gdzie można się udzielać.

I okazuje się, że nie powinienem przerywać takiego przekazu, być jego słuchaczem…

Itd., itp., itp., itd… (Nie chce mi się dalej kontynuować).

http://www.halas.wortale.net/106-Wplyw-halasu-na-uklad-nerwowy-i-narzady-zmyslow-szkodliwosc-halasu.html

**WPŁYW HAŁASU NA UKŁAD NERWOWY I NARZĄDY ZMYSŁÓW - SZKODLIWOŚĆ HAŁASU**

Hałasem nazywamy wszystkie dźwięki, które są w określonych warunkach, lub z punktu widzenia konkretnej osoby, niepożądane, niezależnie od tego, co jest ich źródłem. Właściwości fizyczne hałasu oraz zmienność tych właściwości w czasie, mają wpływ na dokuczliwość, szkodliwość oraz uciążliwość hałasu. Do wspomnianych właściwości fizycznych, charakteryzujących hałas należą charakterystyka widmowa, charakter hałasu, jego poziom i częstotliwość pojawiania się oraz czas oddziaływania. Hałas wpływa niekorzystnie zarówno na zdrowie, jak i funkcjonowanie człowieka. Nadmierny hałas dotyka nie tylko narząd słuchu. Oddziałuje negatywnie też na ogólny stan jego zdrowia, na jego psychikę i emocje oraz funkcjonowanie całego ciała. Hałas wywołuje u człowieka poczucie zagrożenia oraz brak poczucia niezależności.

http://www.profon.pl/podstawy/podstawy3.html

**WPŁYW HAŁASU NA ZDROWIE CZŁOWIEKA**

**Subiektywna ocena hałasu**

Czynnikiem, który w sposób istotny wpływa na relacje między warunkami akustycznymi a człowiekiem jest tzw. subiektywna wrażliwość na hałas. Dotyczy ona zarówno fizjologicznych predyspozycji odbioru dźwięku, reakcji emocjonalnych jak i subiektywnych odczuć. Odczuwanie dźwięku jako hałasu zależy więc zarówno od cech indywidualnych każdego człowieka jak też od cech fizycznych dźwięku. Wśród ludzi stwierdzamy ogromne różnice indywidualne stąd ocena hałasu zależy od wieku, wrażliwości, stanu zdrowia, odporności psychicznej i chwilowego nastroju człowieka. Subiektywne odczuwanie hałasu przejawia się m. in. tym, że hałas wytwarzany przez daną osobę może nie być dla niej dokuczliwy, natomiast dla osoby postronnej może być męczący lub wręcz nieznośny. Dokuczliwość hałasu dodatkowo potęguje się wówczas, jeśli wystąpi on niespodziewanie lub nie można określić kierunku, z którego się on pojawi [1]. Podstawowymi cechami fizycznymi dźwięku wpływającymi na jego odczuwanie są: poziom, częstość występowania, czas trwania oraz charakterystyka widmowa.

Granica podziału między hałasem dokuczliwym, a niedokuczliwym jest płynna i zależna nie tylko od rodzaju słyszanych zakłóceń, ale również od odporności nerwowo-psychicznej człowieka, jego chwilowego nastroju lub rodzaju wykonywanej pracy. Bardzo często ten sam zespół dźwięków może w pewnych przypadkach wywoływać wrażenie przyjemne, a w innych znów nieprzyjemne.

[Fragmenty]

http://sciaga.pl/tekst/75736-76-halas\_i\_wibracje\_ich\_wplyw\_na\_zycie\_czlowieka

**Hałasem są wszelkie niepożądane, nieprzyjemne, dokuczliwe lub szkodliwe drgania mechaniczne ośrodka sprężystego, działające za pośrednictwem powietrza na organ słuchu i inne zmysły oraz elementy organizmu człowieka. Inna współczesna definicja za hałas uznaje wszystkie dźwięki, które irytują, są powodem odczuwania przykrości i lęku, rozpraszają uwagę, pogarszają międzyludzką komunikację, utrudniają wykonywanie pracy, są w danym miejscu oraz w danym czasie nie chciane i nie tolerowane, wskutek czego obniżają subiektywnie odczuwaną jakość życia.**

Ze względu na przebieg czasowy hałas dzielimy na: ciągły, przerywany oraz impulsowy.

Hałas powoduje poważne zaburzenia w organizmie ludzkim i jest przyczyną wielu ciężkich schorzeń. Jest przyczyną wcześniejszego starzenia się i może spowodować skrócenie życia o 8-12 lat. Odpowiednio nasilony hałas, już po 10 minutach może wywołać u człowieka całkowicie zdrowego wiele zmian fizjologicznych, w tym zmianę w strukturze hormonów nadnercza, ponadto może
spowodować wystąpienie zmian czynnościowych mózgu, odpowiadających objawom padaczki.

W starożytnych Chinach hałas traktowano jako surową karę dla przestępców. Zarządzenie ministra policji Ming Ti z 211 r.p.n.e. głosiło, iż obraza najwyższego nie będzie karana wieszaniem, ścięciem czy zakuwaniem lecz nieprzerwanym słuchaniem piszczałek, bicia bębnów i krzyków do czasu, aż skazany padnie martwy! Bowiem jest to najbardziej męcząca śmierć, jaką ponieść może człowiek!

Wśród szkodliwości środowiskowych hałas wyróżnia się nie tylko tym, że oddziałuje na niemal wszystkich mieszkańców Ziemi, lecz także tym, że wpływa negatywnie na cały organizm i wszystkie jego funkcje.

Możliwość ingerowania hałasu w życie człowieka wynika ze specyfiki dróg nerwowych i narządu słuchu, które znacznie odbiegają od połączeń i dróg nerwowych pozostałych zmysłów. Narząd słuchu jest silnie unerwiony, a połączenia nerwowe od tego narządu prowadzą nie tylko do ośrodka zlokalizowanego w korze mózgowej (gdzie powstaje wrażenie słuchowe) lecz i do innych ośrodków nerwowych, zlokalizowanych w ośrodkach podkorowych i pniu mózgu, częściach mózgu sterujących różnymi procesami życiowymi, np.

błędnikiem odpowiedzialnym za zmysł równowagi. Do tych ośrodków sygnały słuchowe docierają niezależnie od faktu zrozumienia danej informacji i świadomego rozszyfrowania treści dźwięku, na przykład podczas snu, gdy nie odbiera się w sposób świadomy, żadnych wrażeń słuchowych. Uświadomione znaczenie treści danej informacji niemal zawsze wywołuje wtórną, dodatkową reakcję psychofizyczną. Wskutek tego sygnały słuchowe mogą wywołać zróżnicowane reakcje ogólno-ustrojowe. Tak więc dźwięki poprzez połączenia nerwowe wpływają
na:
1 autonomiczny układ nerwowy, odpowiedzialny m.in. za pracę narządów wewnętrznych,
2 twór siatkowy, który odpowiada za zakres i wielkość reakcji fizjologicznych na bodźce,
3 korowe i podkorowe ośrodki mózgowe, odpowiedzialne w głównej mierze za myślenie i rozwiązywanie zadań i problemów.

Mimo ewolucji, zasady działania narządu słuchu i jego rola nie uległy zmianie. W wyniku długotrwałego i częstego narażenia na hałas, narządy i układy współdziałające ze słuchem mogą ulec przesterowaniu, co prowadzi do rozwoju stanów patologicznych. Stąd negatywne skutki wpływu na człowieka hałasu, w tym hałasu komunalnego, są liczne i różnorodne: dotyczą funkcji psyho-intelektualnej oraz zdrowia fizycznego, postrzegane są w narządzie słuchu, w układach wegetatywnych i w ośrodkowym układzie nerwowym, polegają na utrudnianiu międzyludzkiej komunikacji wskutek pogarszania odbioru i rozumienia mowy, na zaburzaniu snu, zaburzeniach w sferze psychicznej, na zmianie socjalnych zachowań, na pogarszaniu psychicznej oraz intelektualnej sprawności i jej skuteczności, na stanach irytacji, lęku, niepokoju, rozdrażnienia i szeregu dalszych reakcji.

Z badań laboratoryjnych i epidemiologicznych wynika, że hałas może zakłócać również inne istotne funkcje fizjologiczne. Działając jako silny stresor środowiskowy, który pobudza autonomiczny system nerwowy i układ gruczołów o wydzielaniu dokrewnym, doprowadza on między innymi do wzrostu ciśnienia krwi, skurczu naczyń krwionośnych i przyspieszenia akcji serca.

Wskutek długotrwałych i powtarzanych ekspozycji na hałas o wysokim natężeniu, u niektórych, bardziej wrażliwych członków narażonej populacji może się rozwinąć choroba nadciśnieniowa oraz niedokrwienna choroba serca. Wzrasta wtedy również lepkość krwi i stężenie tłuszczów we krwi, pojawiają się zaburzenia poziomu elektrolitów, zmiany stężenia adrenaliny, noradrenaliny i kortyzolu oraz nasila się perystaltyka przewodu pokarmowego.

Prawdopodobieństwo pojawienia się znaczniejszych odchyleń i ich utrwalenia się, przynajmniej u osób z podwyższoną podatnością na
wpływ hałasu istotnie wzrasta, gdy hałas jest bardzo intensywny, niespodziany, nieregularny i częsty, jego źródła są nieznane, a pojawianie się koliduje z subiektywnie istotnymi funkcjami narażonych osób, np. zajęciami intelektualnymi, wypoczynkiem, snem.

| Autor [RafcioZabrze](http://sciaga.pl/profil/RafcioZabrze/9AZaX/prace/)

http://zdrowo.pl/nauka/ha%C5%82as-problem-cywilizacyjny

**Jak to działa?**

Nasz organizm, który jest bardzo skomplikowaną maszyną reaguje na hałas powyżej 75 decybeli w bardzo silny sposób - są to reakcje wegetatywne. Człowiek pod wpływem bodźca dźwiękowego reaguje głównie skurczami mięśni. Głównie w okolicach głowy, jak szyja, oczy, usta. Dźwięki, które są silne i nas zaskakują, mowa tutaj o eksplozjach czy nagłych sygnałach prowadzą nawet do zmiany postawy ciała. To również wywołane jest skurczami mięśni, które w efekcie powodują zginanie łokci i kolan, zmiany odporności elastycznej skóry w wyniku strachu. A zmiana rytmu oddechu kurczy obwodowe naczynia krwionośne - gdzie dochodzi do wahania ciśnienia krwi. Następuj zmiana w pracy gruczołów żołądka. Tylko przez jeden bardzo silny dźwięk.

https://hipokrates2012.wordpress.com/2013/10/23/ciszejjjjjjjj-halas/

**WPŁYW HAŁASU NA CZŁOWIEKA**

**Ludzie mają częstsze zaburzenia ze strony:**

– układu krążenia (bicie i kołatanie serca, szybkie męczenie się, duszności),

– układu pokarmowego,

– układu ruchu (bóle mięsni i stawów),

– układu dokrewnego (choroby przemiany materii),

– układu nerwowego (zakłócenia równowagi emocjonalnej, stan napięcia i niepokoju).

NA CO WPŁYWA HAŁAS?

Hałas wpływa na:

• obniżenie sprawności i chęci działania,

• komunikowanie się,

• obniżanie sprawności nauczania,

• kłótnie między ludźmi.

W procesie ewolucji funkcja hałasu była jednoznaczna: ostrzeżenie przed zagrożeniem. Dlatego pod wpływem głośnych dźwięków w organizmie włącza się tzw. reakcja uciekaj albo walcz. Wolniej działa układ pokarmowy, za to serce przyspiesza pracę, podnosi się ciśnienie i zwiększa krzepliwość krwi. Stąd zawały serca i choroby układu krążenia. Hałas powoduje też pobudzenie układu limbicznego, który w mózgu odpowiada za emocje. Mamy poczucie, że ktoś wdziera się na nasze terytorium, podobnie jak wtedy, gdy ktoś dotyka nas wbrew naszej woli. Taka nieustanna stymulacja prowadzi do znużenia i irytacji. U kogoś, kto ma do tego predyspozycje, skutkiem może być wybuch agresji.

/autor:Joanna Cieśla,współpraca Paweł Wrabec

źródło:Polityka/

**Zabrania się używania instalacji lub urządzeń nagłaśniających na publicznie dostępnych terenach miast, terenach zabudowanych oraz na terenach przeznaczonych na cele rekreacyjno-wypoczynkowe.** (Ustawa „Prawo ochrony środowiska” z 27 kwietnia 2001 r.)

**Cisza nocna**

KODEKS KARNY

Z art. 51 kodeksu wykroczeń wynika, że zakłócanie spokoju nie musi mieć wyłącznie charakteru zakłócania ciszy w porze nocnej. Może to być również głośne zachowywanie się wieczorem lub nawet w dzień. Burmistrz, który odebrał koncesję na alkohol jednemu z barów w mieście, uznał że doszło do zakłócenia porządku publicznego wywołanego głośną rozmową.

Według burmistrza bełkotliwa mowa mężczyzn stojących przed barem jednego dnia o godz. 19.22 i drugiego o godz. 20.01 potwierdza, że takie głośne rozmowy zakłócające spokój mają związek ze sprzedażą napojów alkoholowych w lokalu. Podkreślił przy tym, że „choć nie była to jeszcze pora spoczynku nocnego, to jednak w październiku o godz. 19 jest już ciemno, nie ma ruchu na ulicach, dlatego każda głośniejsza rozmowa w przestrzeni otoczonej budynkami jest wyraźnie słyszalna i przez to bardziej dolegliwa" (III SA/Gl 1690/13).

www.o2.pl / www.sfora.pl | Poniedziałek [26.04.2010, 20:23]

**SĄSIAD STUKA I KRZYCZY? ZNOSIMY TO W MILCZENIU**

**Wielu nie decyduje się na interwencję.** Co najmniej 3 miliony Brytyjczyków cierpią z powodu hałasu dobiegającego zza ściany, ale prawie 40 proc. nie podejmuje żadnych działań, żeby uciszyć uciążliwego sąsiada - donosi „The Independent”. Najbardziej przeszkadza im głośna rozmowa i krzyki - wskazało tak 58 proc. pytanych w sondażu kancelarii prawnej Which?. 40 proc. badanych denerwuje najbardziej zbyt głośna muzyka lub telewizor.

Jedna czwarta dostaje "białej gorączki" kiedy sąsiad trzaska drzwiami, a 15 proc. przeszkadzają regularne imprezy. 3 proc. wskazało, że budzą ich krzyki sąsiadów pochłoniętych ognistym seksem.

Ankietowali wskazywali także, że uciążliwe jest dla nich wiercenie w ścianach przez sąsiadów, szczekanie psa, gra na instrumentach oraz odbijanie piłki przez dzieci - dodaje dziennik.

Ponad połowa badanych narzeka na brak snu, inni mówią o rozdrażnieniu i stresie. 10 proc. twierdzi, że uciążliwy sąsiad doprowadził ich do poważnych kłopotów zdrowotnych. 7 proc. zdecydowało się na przeprowadzkę, żeby uniknąć hałasu.

Jednak tylko co czwarty Brytyjczyk wzywa policję lub administrację, co trzeci stara się spokojnie rozmawiać z sąsiadami. Aż 36 proc. nie robi nic - zauważa „The Daily Telegraph”. | AJ

[Proszę też zwrócić uwagę na to, kto kogo, i do czego przymusza: czy np. naukowcy, wynalazcy, inżynierowie, pisarze, redaktorzy, zapoznający się z wartościowymi materiałami, itp.; intelektualiści, twórcy, uczący się, ludzie normalni przymuszają do czytania, oglądania (słuchania...) swoich prac, dzieł; plonów działalności, czy to psychopaci, debile; kanalie przymuszają, m.in. ich, do słuchania m.in.: „hau!!!, hau!!!, hau!!!... Raaadiooo Zeeet!... Pierwsze źródło wiadomości... Kup ten rewelacyjny proszek!... W TVN!... hau!!!, hau!!!, hau!!!... Raaadiooo Zeeet!... Pierwsze źródło wiadomości... W TVN!... Ciesz się... hau!!!, hau!!!, hau!!!... ćwir!!, ćwir!!, ćwir!!... Ciesz się!... Bądź sobą!... Raaadiooo Zeeet!... Pierwsze źródło wiadomości... hau!!!, hau!!!..., hau!!!... uuuchuuuchuchu, uuuchuuuchuchu, uuuchuuuchuchu... fiju!, fiju!, fiju!...” Warkotu, wycia, rumoru pojazdów. Itp., itd... Sami są psychopatami, debilami; kanaliami no to inni też mają się tacy stać... Oto kolejne plony (w tym w postaci takich produkcji w środkach przekazu...) braku selekcji pozytywnej, selekcji negatywnej; rodzenia, tworzenia takich osobników... – red.]

<http://pl.wikipedia.org/wiki/Sen>

**Niedobór snu** Sen jest niezbędny do życia i prawidłowego przebiegu procesów psychicznych. Już jedna nieprzespana noc obniża sprawność psychofizyczną. Brak snu przez dłuższy czas powoduje szereg negatywnych efektów psychicznych i fizjologicznych:

Zaburzenia nastroju Utrudnione skupienie uwagi Spowolnienie reakcji Spadek motywacji[4]

Przecenianie swoich umiejętności i podwyższoną skłonność do podejmowania ryzyka[4]

Spadek zdolności twórczego myślenia i umiejętności podejmowania złożonych decyzji[4]

Długotrwała (ok. tygodnia) deprywacja (tj. pozbawienie) snu lub zaburzenia fazy REM mogą prowadzić do stanów zbliżonych do psychozy, halucynacji (np. pacjent widzi ogień, itp.), oraz stanów paranoidalnych. Zaburzenia fazy REM występują także przy alkoholizmie.

Upośledzenie aktywności układu immunologicznego – zaburzenia w liczbie białych krwinek, upośledzenie aktywności limfocytów w tym cytotoksycznych typu natural killer, które normalnie zwalczają nieprawidłowe komórki: zarażone wirusem lub zmienione nowotworowo.

Według badań (przeprowadzonych w Princeton University na szczurach), brak snu powoduje zaburzenia w części mózgu odpowiedzialnej za tworzenie nowych komórek[potrzebne źródło]. Badania przeprowadzone na Proceedings of the National Academy of Science wykazały, że u szczurów, które nie mogły się wyspać pojawiła się nadwyżka kortykosteronu. 2-3 tygodniowa deprywacja snu prowadzi do śmierci tych zwierząt[5].

http://zdrowie.wp.pl/multimedia/galerie/art732.html

**Jeśli śpisz mniej niż** 5 godzin dziennie, masz większe szanse na wystąpienie nadciśnienia. Wyniki badań doktora Alexandrosa Vgontzas ze Sleep Research and Treatment Center at the Penn State College of Medicine wykazały, że osoby cierpiące na bezsenność, które śpią mniej niż 5 godzin na dobę mają aż 500-krotnie wyższe ryzyko zachorowania na nadciśnienie niż osoby, które śpią ponad 6 godzin na dobę.

Co więcej nadciśnienie samo w sobie także bywa przyczyną bezsenności.

Osoby, które mają problemy ze snem częściej też doświadczają bólów wieńcowych oraz doznają udaru mózgu.

Tekst:ESE/PAP/ESE

http://portal.abczdrowie.pl/skutki-bezsennosci

**Wpływ bezsenności na zdrowie fizyczne i psychiczne**

U osób, które nie przespały jednej doby zaczęły występować symptomy rozdrażnienia, zmiany nastroju oraz brak zainteresowania otoczeniem. Dalszy brak snu wywoływał objawy podniecenia i kłopoty ze wzrokiem (swędzenie i pieczenie oczu, halucynacje itp.), po których następowała zwiększona wrażliwość na ból. Pojawiały się też często spore trudności w koncentracji (w odnalezieniu właściwego słowa, dokończeniu zdania, udzieleniu odpowiedzi na pytania, amnezja dotycząca niedawnych wydarzeń). Występowała także agresywność.

Narastanie problemu bezsenności jest szczególnie niepokojące ze względu na jej negatywny wpływ choroby na zdrowie fizyczne i psychiczne. Bezsenność zwiększa ryzyko rozwoju wielu schorzeń układu krążenia, oddechowego, pokarmowego, moczowego i mięśniowo-szkieletowego. U chorych na bezsenność często notuje się także znaczne zmniejszenie odporności. Psychiczne konsekwencje choroby to między innymi drażliwość, zaburzenia nastroju i funkcji poznawczych. U osób cierpiących na bezsenność częściej występują również psychozy i zaburzenia lękowe, a ryzyko rozwoju depresji jest aż cztery razy wyższe niż u osób bez zaburzeń snu. Choroba w znacznym stopniu wpływa też na ogólną jakość życia, kontakty zawodowe, rodzinne i towarzyskie.

Skutki społeczne bezsenności

Poza spotykanym po bezsennej nocy zmęczeniem, konsekwencje mogą dotyczyć wydolności organizmu w dniu następnym, zarówno psychomotorycznej (np. czas reakcji), jak i psychicznej (niepokój, podrażnienie, trudności z koncentracją). Bezsenność to także skutki społeczne i ekonomiczne, które dopiero teraz zaczyna się doceniać. Może ona stać się przyczyną wypadków na drogach, lub w pracy, na przykład osób obsługujących maszyny, pracujących na rusztowaniach lub nadzorujących bezpieczeństwo innych. Ponad 50 proc. wypadków przy pracy jest spowodowane sennością, która jest również podstawową przyczyną około 45 proc. wypadków samochodowych. Wiele katastrofalnych wydarzeń, takich jak wypadek w Czarnobylu, zostało częściowo wywołane problemem senności. Jeśli do tych tzw. pośrednich kosztów bezsenności dodamy koszty poniesione na leczenie choroby, wydatki ogółem osiągną niewyobrażalne rozmiary.

Lekarz Anna Zielińska, 05-09-2013

http://neuroskoki.pl/dlaczego-warto-spac/

**Niedobór snu** wpływa negatywnie na nastrój, motywację, umiejętności społeczne i emocjonalne, zdolność komunikacji, twórczość, pamięć, zdolność podejmowania decyzji, układ odpornościowy, układ sercowo-naczyniowy, a nawet… zmniejsza mózg!

Opisany jest też przykład pewnego mężczyzny, który po 4 nocach bardzo niespokojnego snu popadł w psychozę i uwierzył, że jest Mesjaszem.

**Twórcze myślenie i podejmowanie złożonych decyzji**

Nawet jedna nieprzespana noc osłabia umiejętność elastycznego i twórczego myślenia. Niewyspanie wpływa na wszystkie aspekty twórczego myślenia: oryginalność, elastyczność, generowanie nietypowych pomysłów, umiejętność zmiany strategii i płynność słowną (zdolność do szybkiego i swobodnego posługiwania się słowami). Osoby z niedoborem snu mają tendencję do trwania przy bieżącej czynności, bez względu na to, czy jest adekwatna do sytuacji. Kiedy jesteśmy zmęczeni, słabo radzimy sobie z podejmowaniem złożonych decyzji, wymagających modyfikowania planów w obliczu niespodziewanych wiadomości, skutecznej komunikacji i ignorowania nieistotnych informacji. Osłabieniu ulega też myślenie lateralne, czyli zdolność patrzenia na problem z różnych stron. Badania wykazały, że niewyspani lekarze gorzej radzą sobie z rozwiązywaniem złożonych problemów, takich jak diagnozowanie nietypowych objawów wymagających nowatorskiego podejścia.

**Układ odpornościowy** Również u ludzi niedobór snu negatywnie wpływa na układ immunologiczny. Wystarczy jedna nieprzespana noc, aby obniżyć aktywność komórek NK, atakujących zainfekowane komórki i niektóre rodzaje komórek rakowych. Spada też ilość innych limfocytów oraz białka interleukiny-2, również pełniącego bardzo ważne funkcje w reakcjach odpornościowych.

**Inne skutki dla organizmu** Po 3 dniach bez snu ogromnie wzrastają poziomy ważnych enzymów wątrobowych, pojawiają się zmiany w tkance tłuszczowej i wzrasta poziom fosforu krążącego we krwi.

Spanie przez 6 nocy z rzędu po 4 godziny wywołuje objawy typowe dla wczesnego etapu cukrzycy. Ochotnicy, którzy poddali się takim badaniom potrzebowali 40% więcej czasu, aby uregulować poziom cukru we krwi po zjedzeniu pożywienia bogatego w węglowodany, a zdolność do produkcji insuliny obniżyła się prawie o 1/3.

Niedobór snu osłabia też zdolność skóry do utrzymania normalnych funkcji ochronnych i tworzenia bariery dla brudu i drobnoustrojów. Może zaostrzyć to problemy z trądzikiem.

Okazuje się, że niedobór snu może też niszczyć tkankę nerwową.

**Psychika zwierząt**

http://ekoimy.most.org.pl/02\_11\_artykul.htm

**Zwierzęta są** doskonałymi nadawcami o odbiorcami sygnałów. Reagują na najmniejsze zmiany w swym otoczeniu, których nie zauważają ludzkie zmysły - podstawowe 5 zmysłów, którymi dysponuje człowiek pozwala odbierać wąski zakres bodźców, jakie kieruje do nas świat zewnętrzny. Organizmy zwierzęce, prócz podstawowych zmysłów pośrednich (wzrok, słuch) i bezpośrednich (dotyk, smak, węch), dysponują także innymi zmysłami, np. elektrycznym, magnetycznym, zmysłem odczuwania wilgoci (np. pszczoły), reagowania na ciśnienie powietrza (ptaki), tzw. "zegarem wewnętrznym". Zapominamy także, że zmysły człowieka w porównaniu ze zmysłami wielu zwierząt są upośledzone - ośmiornica wyczuwa wrażenia smakowe 100 razy precyzyjniej od człowieka, pies posiada zmysł węchu 1000 razy wrażliwszy od ludzkiego, a oko delfina posiada 700 razy więcej komórek światłoczułych niż nasze oko. Zwierzęta odbierają bodźce w sposób bardziej subtelny od człowieka, dostrzegają niewielkie różnice w gestach wyrażających określone uczucia swych współplemieńców, rozpoznają znaczenie tych gestów i zachowują się odpowiednio do nich.

Już tak proste zwierzęta, jak bezkręgowce potrafią się doskonale porozumiewać. Mistrzami w dźwiękowej komunikacji są jednak ptaki, tuż za nimi plasują się morskie ssaki.

Jeśli za zdolność do posługiwania się językiem uznać samo rozumienie symboliki słów i prostych zasad gramatyki, wiele ssaków, np. delfiny oraz małpy człekokształtne, w zupełności możemy zaliczyć do grona myślących istot. Jeśli kryteria zaostrzyć również do aktywnego posługiwania się mową, nadal goryle, szympansy i bonobo można będzie przyrównywać do człowieka. Potrafią one czynnie, bez przymusu i ze swobodą posługiwać się prostym słownictwem i podstawowymi zasadami gramatyki ludzkiego języka.

**Choroby psychiczne zwierząt**

http://wyborcza.pl/piatekekstra/1,129155,16408511,Zwierzeta\_cierpia\_na\_choroby\_psychiczne\_\_A\_rynek\_lekow.html

Wojskowe psy, które wracają z Iraku czy Afganistanu, mają objawy stresu pourazowego, w zoo zdarzają się psychopatyczne małpy, które molestują seksualnie swoje dzieci, a kilka trzymanych w akwariach delfinów popełniło samobójstwo, uderzając głową w brzeg basenu. Szaleństwo, depresja i inne choroby psychiczne to nie tylko nasza domena.

Po kilku tygodniach zauważyła, że Olivier łapie niewidoczne muchy, liże ogon do krwi i dostaje napadów paniki na widok walizki. Aby nie stresować psa, Braitman chowała w skrytce swoją torbę na laptopa. Ale gdy Olivier zostawał sam w domu, wpadał w dół. Aż w końcu rozszarpał wetkniętą w okno klimatyzację i przez otwór wyskoczył z czwartego piętra.

-----------------

Wolnyswiat.pl