

Сон как специфическое состояние нервной системы

Джумагелдиева Миессер Агамурадовна

Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Научный(-е) руководитель(-и) – доцент Санникова Алла Владимировна, Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Введение

Мозг во время сна характеризуется высоким уровнем активности, и в некотором смысле даже более высоким, чем при спокойном бодрствовании.

Цель исследования

Выявить причины возникновения сна и сновидений.

Материалы и методы

Сон возникает как явление охранительного торможения, в результате сильного и длительного раздражения какого-либо отдельного участка коры больших полушарий. И сон возникает как результат внутреннего торможения, т.е. активного процесса формирования отрицательного условного рефлекса. В основе МС и ПС – различные системы интеграции структур мозга, предназначенные для выполнения различных функций.

Результаты

Одним из наиболее ярких проявлений являются сновидения. Сновидения, как правило, носят зрительный характер. Реже встречается наличие слуховых и осязательных компонентов. Принято считать, что в течение ночи человек видит 3-4 сновидения, о большинстве из которых при пробуждении забывает. Процессы, возникающие во время сна, имеют непосредственное отношение к памяти. Известно, что в заучивание материала

перед сном гарантирует лучшее его запоминание. Притом запоминание улучшается главным образом после МС (первая половина ночи), чем после ПС, который преобладает после полуночи. Значение же ПС для памяти состоит в том, что во время быстрого сна происходит воспроизведение прошлого опыта, оживление следов долговременной памяти. При медленном сне наблюдался ряд расстройств поведения, психических процессов, появления галлюцинаций. ПС может быть заменен на бодрствование без большого ущерба для организма. Функция медленного сна – восстановление деятельности соматических органов, а функции ПС – восстановление работоспособности клеток головного мозга. ПС приписывается ряд важных функций, таких как: психологическая стабилизация, отбор и сохранение в памяти приобретенной значимой информации (жизненный опыт).

Выводы

Сон выполняет не только функции релаксации и восстановления но и ряд прочих жизненно необходимых физиологических, психических и психологических функций.