

Сон. Потребность организма

# Сон

**Сон** (лат. *somnus*) — естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир, присущий млекопитающ им) — естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир, присущий млекопитающ им, птицам) — естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией



# Виды сна

1. **Быстрый сон** -был открыт Натаниэлем Клейтманом в 1952 году. Клейтмана заинтересовал *феномен вращательных движений глаз во сне*. Выяснилось, что в определенные периоды сна происходят вспышки быстрых движений глаз под закрытыми веками. Оказалось, что если в это время разбудить испытуемого, он может рассказать о сновидениях, поэтому ученые стали считать, что именно в этой фазе спящие видят сны.



2. **Медленный сон**-называется ортодоксальным. Во время этого сна замедляется пульс, дыхание становится ровным и медленным; в этот момент тело и мозг отдыхают. Каждый медленный сон к утру становится всё короче, уступая место быстрому.



# Первая стадия

Дремота-12.1%  
Переходный этап от бодрствования ко сну. Если разбудить человека в этот период, он будет уверять, что совсем не спал, только прилёг и задумался.



# Вторая стадия

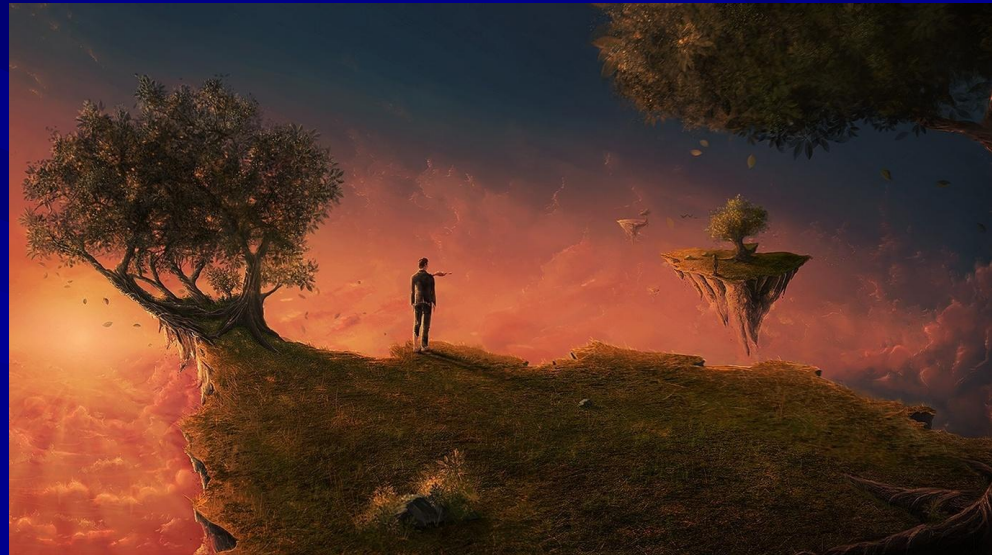
Сонные  
веретена-38.1%

Характеризуется  
появлением  
сонных веретен -  
ритмических  
колебаний с  
частотой 12-14  
Гц.



# Третья стадия

- Стадия дельта-сна. Третья и четвертые стадии обычно объединяют под названием дельта-сна. Глубокие стадии дельта-сна более выражены в начале и постепенно уменьшаются к концу сна. В этой стадии разбудить человека достаточно трудно. Именно в это время возникают около 80% сновидений, и именно в этой стадии возможны приступы лунатизма и ночные кошмары, однако человек почти ничего из этого не помнит.



# Четвёртая стадия

## Парадоксальный сон-23.5%

Глазные яблоки под сомкнутыми веками совершают быстрые движения с частотой 60-70 раз в секунду. Название "парадоксальная" возникло из-за видимого несоответствия между состоянием тела (полный покой) и активностью мозга. В случае если в это время разбудить спящего, то приблизительно в 90% случаев можно услышать рассказ о ярком сновидении, причем точность деталей будет существенно выше, чем при пробуждении из медленного сна.

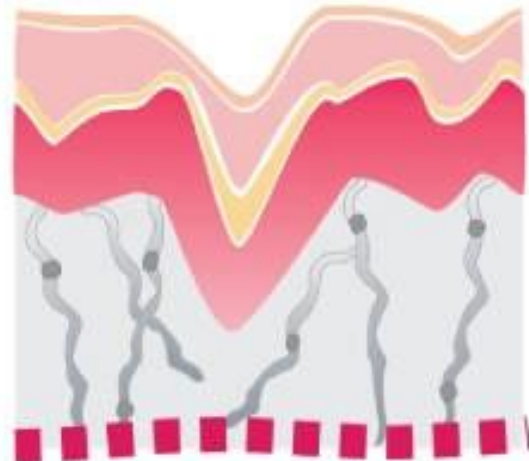
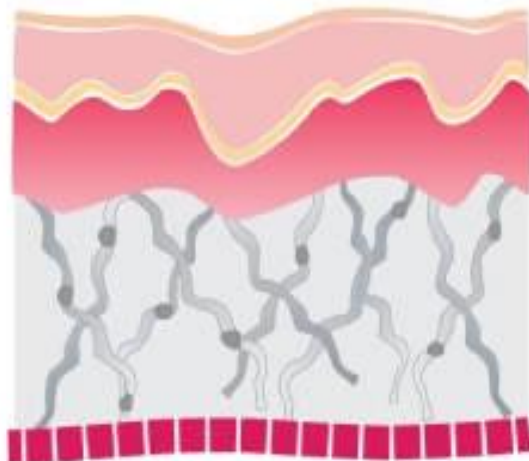
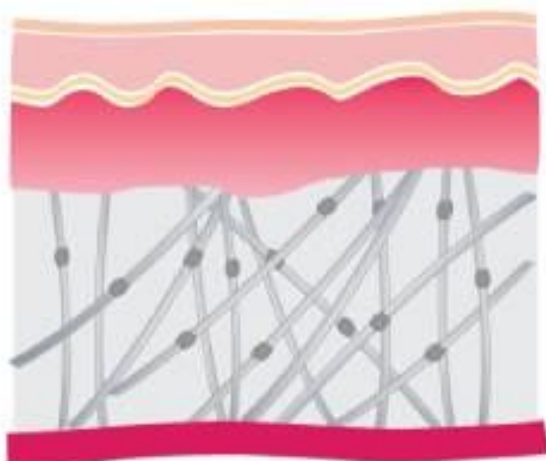








ЭПИДЕРМИС  
КОЛЛАГЕНОВЫЕ ВОЛОКНА КОЖИ  
КРОВОТОК



КОЛЛАГЕН



ВОЗРАСТ







**ВНИМАНИЕ!!!**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**