

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/nauchno-issledovatel'skaya-rabota/223111>

Тип работы: Научно-исследовательская работа

Предмет: Психофизиология

-

Психофизиология сна

Проблематика процессов сна и сновидений живых организмов выделяется своими особенностями среди других и ей посвящено большое количество работ. Многообразие исследований сна так же велико, как и многообразие исследований природы личности и сознания человека, а также физических, физиологических и психофизических и других процессов, которые происходят при этом.

Сон – это сложное и неоднородное состояние, в основе которого лежат изменяющиеся биохимические, нейрофизиологические и психологические процессы. Исследования показали, что активность мозга во время сна часто выше, чем во время бодрствования. Нормальный физиологический сон характеризуется фазами, которые последовательно сменяют друг друга. При этом каждая из которых имеет определенное биологическое значение и проявляется в следующем: движение глаз, мышечный тонус, изменение ряда вегетативных функций, электроэнцефаллограмма (ЭЭГ) [5].

Сон не является однородным, во время сна человека возникают различные фазы: медленный, быстрый сон. Ночной сон человека включает в себя: 4-5 цикла «медленного» сна, цикл «быстрого» сна. Длительность полного цикла сна относительно постоянна и у здорового человека составляет 90-100 мин.

Медленный сон (SWS – slow-wave sleep) занимает 75-80% времени сна и характеризуется минимизацией физиологических функций организма. Фаза медленного сна характеризуется наличием следующих стадий [5]:

1. Ковальзон В. М. Основы сомнологии: физиология и нейрохимия цикла бодрствование–сон. - М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2014. - 239 с.
2. Ковальзон В. М. Сомнология и медицина сна. Национальное руководство памяти А.М. Вейна и Я.И. Левина. - М.: Медфорум. 2016.
3. Михайлов А.Л. Интерпретация сна и сновидений как информационного процесса // Вестник Здоровье и образование в XXI веке. 2017. №8.
4. Петрова В. А. Происхождение сна и сновидений: теоретический обзор проблемы // Теория и практика современной науки. 2017. №9. С. 182-187.
5. Юматов Е. А. Взаимосвязь эмоционального стресса и сна // Вестник международной академии наук. 2016. №1. С. 5-14.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/nauchno-issledovatel'skaya-rabota/223111>