ODMIENNE STANY ŚWIADOMOŚCI. ZJAWISKO SNU – cz. 1

(podsumowanie lekcji)

kurs „Podstawy psychologii”

Szkoła Medycyny Naturalnej

Marta Pyrchała-Zarzycka

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

ODMIENNE STANY ŚWIADOMOŚCI – POMIAR ODPOWIEDZI FIZJOLOGICZNEJ

Pomiar odpowiedzi fizjologicznej

Pomiar odpowiedzi fizjologicznej określa różne stany świadomości:

- aktywność elektryczną mózgu,
- rytm serca,
- temperaturę ciała oraz
- reakcję galwaniczną skóry.

Psycholodzy stosują wiele urządzeń, aby dokonać takich obserwacji i pomiarów.

Psycholodzy stosują także badania galwanicznej odpowiedzi skóry w celu wnioskowania o zmianach w jednostki stanu świadomości.

METODY BADANIA SNU

Metodami badania snu są:

- elektroencefalograf (EEG),
- elektromiograf (EMG),
- elektrookulograf (urządzenie to bada ruchy gałek ocznych)
- i laboratoria snu.

Najważniejszym urządzeniem w laboratorium snu jest **poligraf**. Jest to urządzenie, które przekazuje na papier informacje zbierane przez różne aparaty podłączone do śpiącej osoby, której sen jest badany.

Elektroencefalograf (EEG) stosuje się do pomiaru aktywności elektrycznej mózgu. Kiedy osoba jest aktywna i czujna, wyjście EEG ujawnia schemat fal mózgowych o wysokiej częstotliwości (15-30 cykli na sekundę) i niskiej amplitudzie. Te małe, nieregularne fale nazywane są **falami beta**.
Kiedy człowiek jest zrelaksowany i nieco senny, zapis EEG wykazuje wyższą amplitudę i częstotliwość rytmu dolnego (8-12 cykli na sekundę). Te fale mózgowe nazywane są **falami alfa**. Fale te są charakterystyczne dla kogoś zasypiającego, wchodzącego w pierwsze stadium snu.

Electromiograph (EMG) jest urządzeniem elektrycznym, które mierzy aktywność mięśni za pomocą elektrod przymocowanych do brody. Urządzenie to pomaga ustalić, czy dana osoba jest w w **fazie szybkich ruchów gałek ocznych** (**REM**).

Elektrookulogram - EOG bada ruchy oczu.

Większość badań snu odbywa się w **laboratorium snu**.

CHARAKTERYSTYKA I WZORCE ETAPÓW SNU

Charakterystyka i wzorce etapów snu:

- snu szybkie ruchu oczu (REM)
- i sen wolnofalowy (NREM)

Cykl snu składa się z czterech faz.

FAZY SNU – OD PIERWSZEJ DO CZWARTEJ

FAZA PIERWSZA: Ta faza charakteryzuje się małymi, nieregularnymi falami, które są kombinacją fal alfa i theta. W ciągu tej fazy człowiek jest senny i zapada w lekki sen, z którego może być łatwo obudzony. Praca serca osoby zapadającej w lekki sen zwalnia, a mięśnie ulegają relaksowi. Faza ta nazywana jest także fazą szybkich ruchów gałek ocznych (REM).

FAZA DRUGA: na tym etapie snu pojawiają się **wrzeciona snu.** Charakteryzują się one ostrymi zakończeniami. Ponadto w tej fazie pojawiają się też nagłe wybuchy elektrycznej aktywności mózgu z nieregularnymi falami mózgowymi.

FAZA TRZECIA: ta faza charakteryzuje się występowaniem wolniejszych fal delta. W tej fazie trudniej jest wybudzić osobę ze snu. W fazie trzeciej puls, temperatura ciała i częstotliwość oddychania spada.

FAZA CZWARTA: Ta faza składa się z czystych fal delta i z niej bardzo trudno jest wybudzić człowieka. Jest to etap, w którym występują lęki nocne, mówienie i chodzenie podczas snu.

Większość snów pojawia się podczas fazy REM. Wówczas EEG pokazuje fale mózgowe, które są bardzo podobne do fal beta, czyli fal charakterystycznych dla czasu czuwania. Faza REM nazywana jest „**snem paradoksalnym**”.

SKUTKI POZBAWIENIA SNU

Brak snu może powodować rozdrażnienie, zmęczenie, dezorientację, brak koncentracji, bóle głowy, halucynacje i brak energii.

ZABURZENIA SNU

Bezsenność: jest to problem, który powoduje, że osoba ma problemy z cieszeniem się odpowiednim snem. Bezsenność może stanowić problem tymczasowy lub chroniczny.

Nadmierna senność: Osoba odczuwa nadmierną senność w ciągu dnia i trudno jest się jej przebudzić.

Bezdech senny: Jest to tymczasowe zaprzestanie oddychania w nocy, które może wynosić 20 sekund lub więcej. Pozbawia ono tę osobę tlenu. Problem ten jest związany z chrapaniem.

Narkolepsja: osoba, którą dotknął ten problem, ma nagłe, niekontrolowane napady snu.

ZJAWISKA WYSTĘPUJĄCE PODCZAS SNU

Koszmary senne: są to wywołujące strach sny, które pojawiają się podczas fazy REM i mogą trwać do końca nocy lub do wczesnego ranka.

Lęki nocne: pojawiają się one w fazie NREM, czwartej fazie snu.

Chodzenie podczas snu: do tego zjawiska dochodzi podczas głębokiej fazy NREM (fazy czwartej), dlatego tak trudno jest obudzić lunatyka.

Mówienie podczas snu: często towarzyszy chodzeniu podczas snu i także pojawia się podczas fazy NREM.

TYPY SNÓW

Sny na jawie to odmienne stany świadomości, podczas których dochodzi do zmiany wzorca fal mózgowych. Osoba śniąca na jawie jest przebudzona i doświadcza myśli, wyobrażeń i wrażeń, które są zwykle pozytywne i przyjemne w swej naturze. Osoba posiada pewną kontrolę nad śnieniem na jawie.

Nocne sny także są odmiennymi stanami świadomości. Mogą być one pozytywne lub negatywne. Ludzie mają nad nimi niski poziom kontroli.

Świadome sny to sny, w których osoba jest świadoma tego, że śni i może wpływać na przebieg zdarzeń ze snu, może je reżyserować, kontrolować i wymyślać. Sny te mogą być stosowane do celów terapeutycznych.

Marta Pyrchała-Zarzycka
Astro Salus Education Ltd
Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE	**BLOGI**
www.astrosalus.pl	http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/
www.astrosalus.com	http://astrosalus.pl/reiki/
http://kosmetyka-fitness.pl	http://kosmetyka-fitness.pl/ona/
www.magia-zycia.com.pl	http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/
www.sukces-biznes.pl	http://sukces-biznes.pl/sukces/
www.edukacja-domowa.pl	www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci