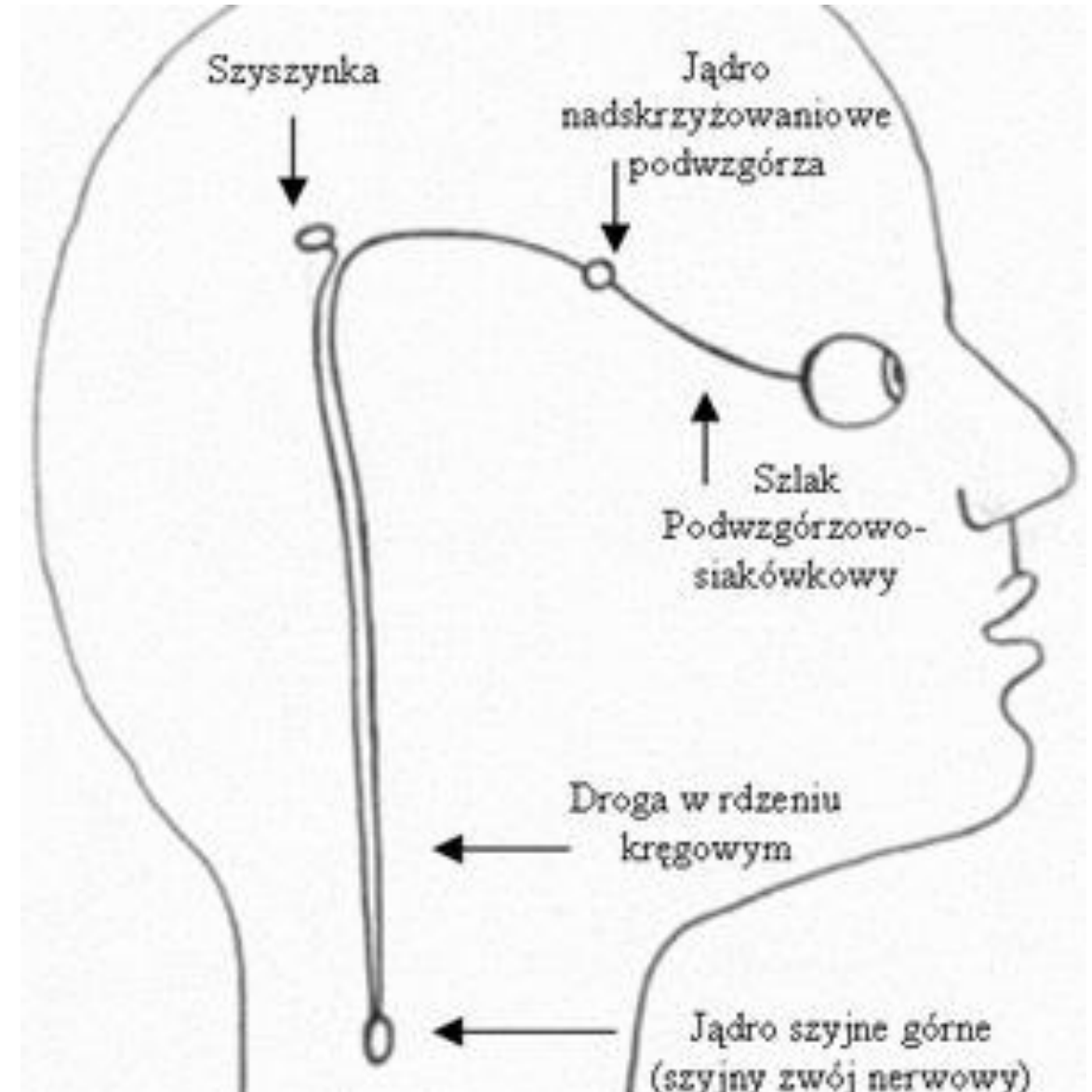


Zuzanna Tułacz,  
Magdalena Pługowska,  
Aleksandra  
Kaczmarek,  
Aleksandra Łuczak

sen a mózg 

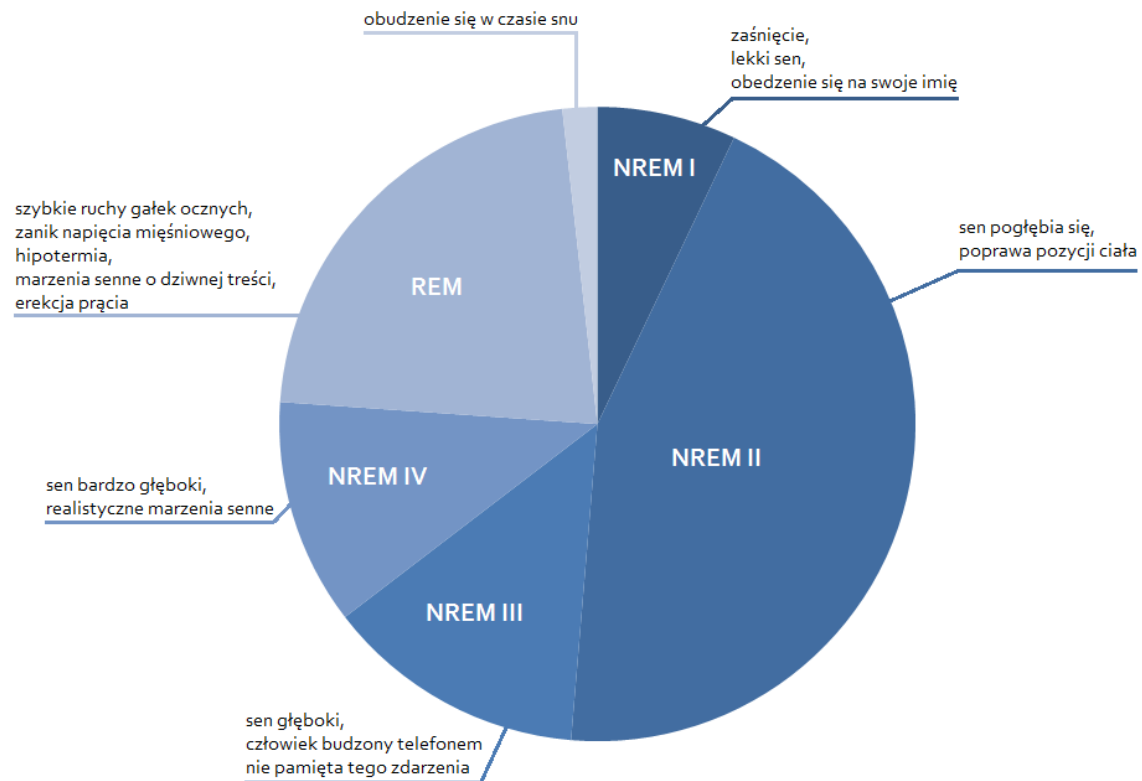
# Dlaczego ludzie muszą spać i czym jest sen?

- ✓ Rytm okołodobowy
- ✓ Jądro nadskrzyżowaniowe
- ✓ Mikrodrzemki
- ✓ Deprywacja snu
- ✓ Teoria adaptacyjna i regeneracyjna snu

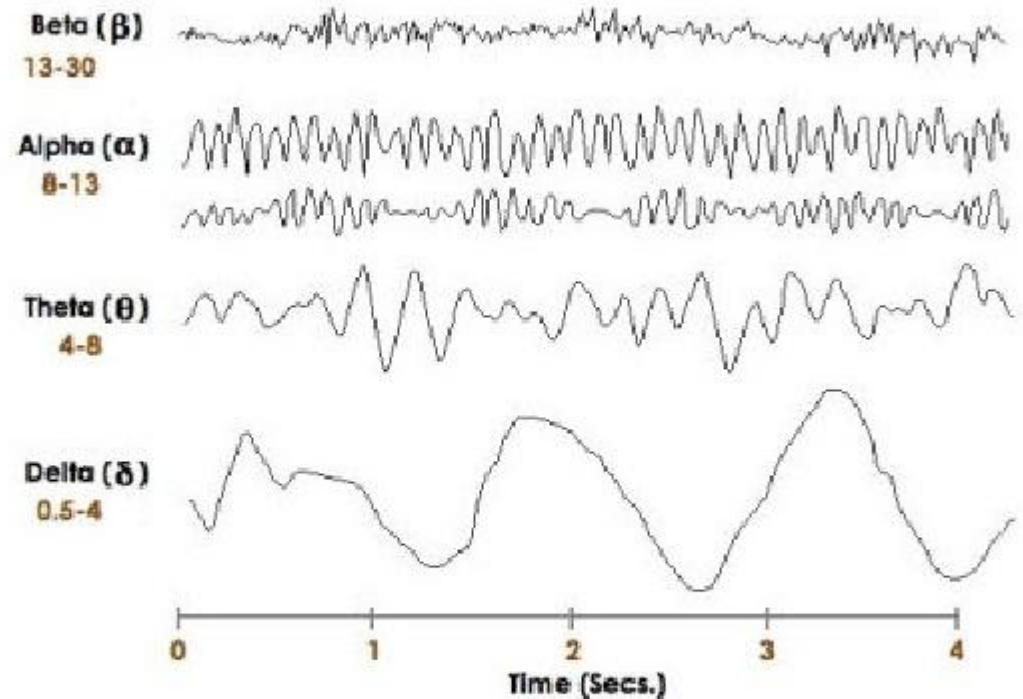


# Fazy snu

## CZAS TRWANIA FAZ I OKRESÓW SNU



## CYKLE SNU



Podczas przechodzenia do kolejnych faz snu fale stają się coraz wolniejsze a ich amplituda rośnie.

# Dlaczego ludzie śnią i o czym?

- ✓ Interpretacja Freuda
- ✓ Hipoteza aktywacji – syntezy: kora mózgowa, wzgórze, most
- ✓ Model aktywacji – informacji
- ✓ O czym śnią ludzie? : sny kobiet a sny mężczyzn

Mózdzek

Rdzeń przedłużony

Most

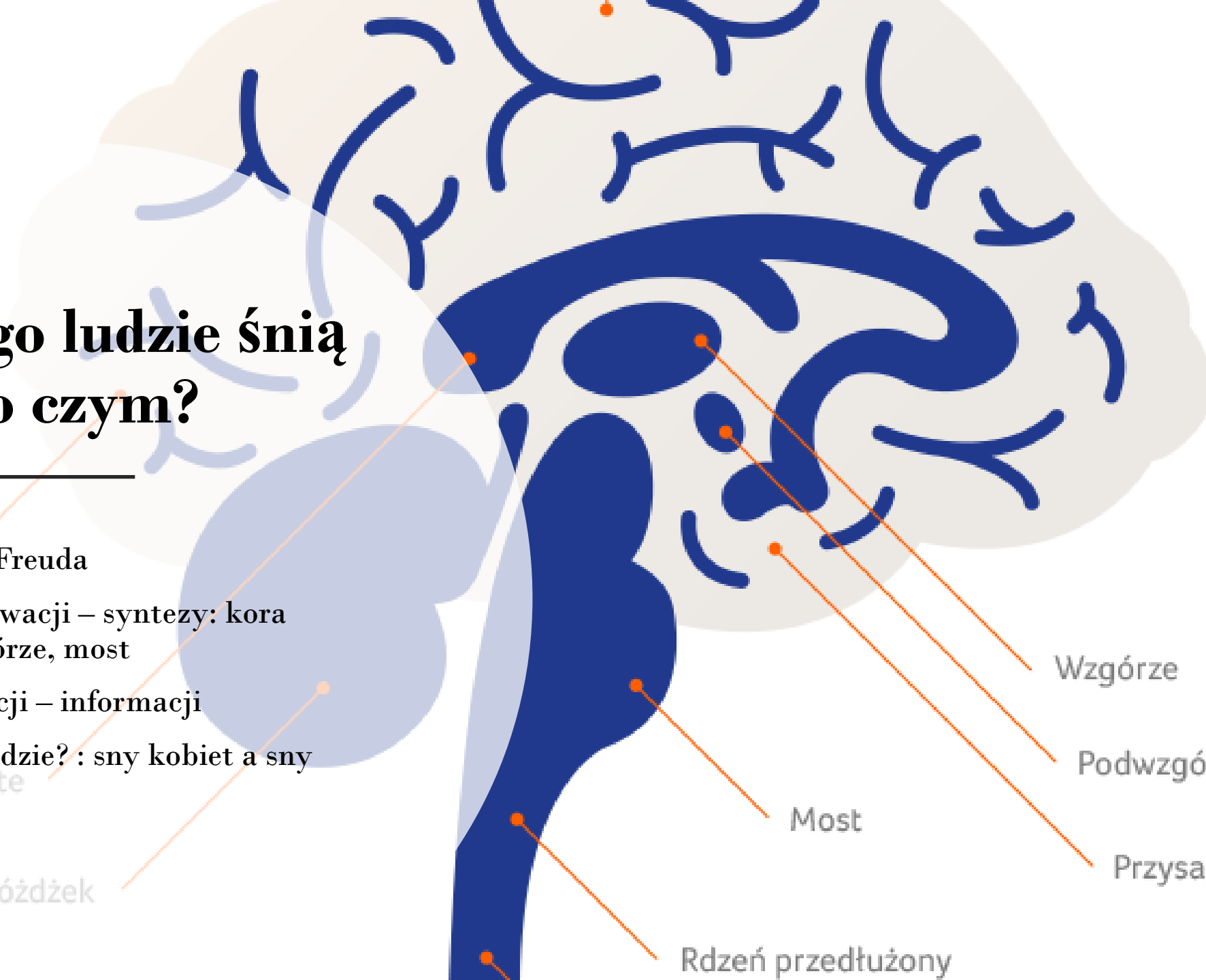
Wzgórze

Podwzgórze

Przysadka mózgowa

Kora mózgowa

Ciało mózgelowate



# Zaburzenia snu

- ✓ Koszmary senne
- ✓ Zaburzenia snu fazy 4: lunatyzm
- ✓ Lęki nocne
- ✓ Bezsenność
- ✓ Zespół bezdechu śródssenego
- ✓ Narkolepsja

## Inne

- ✓ Aktywność mózgu podczas snu ciała
- ✓ Bezsenny rekord Guinnessa
- ✓ Sen świadomy
- ✓ Inne badanie i ciekawe informacje

Dziękujemy za uwagę! ★

Kolorowych snów! ♥

# Bibliografia

- <http://michalpasterski.pl/2008/09/wstawanie-a-fazy-snu/>
- <http://www.lucidologia.pl/2012/10/koszmary-senne.html>
- [http://mowimyjak.se.pl/zdrowie/choroby/somnambulizm-czyli-lunatyzm-przyczyny-objawy-leczenie,96\\_38258.html](http://mowimyjak.se.pl/zdrowie/choroby/somnambulizm-czyli-lunatyzm-przyczyny-objawy-leczenie,96_38258.html)
- <https://pl.wikipedia.org/wiki/Somnambulizm>
- [https://www.pfm.pl/baza\\_chorob/psychiatria-praktyczna-i-psychogeriatria/anomalie-snu-lunatyzm-leki-nocne-i-inne/1104](https://www.pfm.pl/baza_chorob/psychiatria-praktyczna-i-psychogeriatria/anomalie-snu-lunatyzm-leki-nocne-i-inne/1104)