

Циклы сна

С помощью ЭЭГ выявлены два вида сна: спокойный - медленный и активный - быстрый. Оба вида сна имеют множество других названий. Так, медленный сон имеет до 14 наименований, быстрый - до 22. Наиболее распространенное название медленного сна - ортодоксальный, медленноволновый, синхронизированный, сон без сновидений; для быстрого - парадоксальный, десинхронизированный, сон со сновидениями.

Характерные особенности медленного сна - уменьшение частоты дыхания и ритма сердца, расслабление мышц и замедление движений глаз. С углублением медленного сна количество движений тела спящего сокращается, и при более глубоком медленном сне его обычно бывает трудно разбудить. Наоборот, при быстром сне учащаются дыхание и ритм сердца, количество движений тела увеличивается, движения глаз становятся быстрыми (в связи с чем этот вид сна получил наименование «быстрый»). Быстрые движения глаз свидетельствуют, как показали исследования, о том, что спящий видит сновидения, и если его разбудить в этот момент или спустя 10-15 мин. после окончания быстрых движений глаз, то он расскажет об увиденном сне. При пробуждении в медленном сне спящий не помнит сновидений. Любопытно то, что быстрый сон никогда не наступает сразу, а только после предшествующего периода медленного сна. Разбудить спящего в период быстрого сна обычно бывает значительно труднее, чем при медленном сне.

Интересно и то, что при быстром сне мышцы лица и шеи расслабляются больше, чем при медленном сне (другие мышцы имеют примерно такое же расслабление). Таким образом, быстрый сон, с одной стороны, является более глубоким сном по сравнению с медленным (спящего труднее разбудить, мышцы расслаблены), с другой - более поверхностным (судя по ЭЭГ, дыханию и пульсу). В связи с этим быстрый сон иногда называют и парадоксальным.

Быстрый сон имеет важное значение для жизнедеятельности организма человека. Ученые пробовали будить людей в момент наступления быстрого сна, чтобы не давать им видеть сновидений (появление сновидений определялось по ускорению движений глаз). При этом, несмотря на достаточную общую продолжительность сна, через 5-7 дней у них наступали психические расстройства.

Циклы ночного сна человека

а - медленный сон; б - быстрый сон.

Важно не только, чтобы человек спал глубоким медленным сном, но и видел сновидения. Медленный сон обычно занимает 75-80% от общей длительности всего ночного сна, а быстрый - 20-25%. За ночь спящий может увидеть от трех до пяти сновидений, причем первое из них более короткое (до нескольких минут). Каждое последующее сновидение становится более длительным, а последнее, перед пробуждением, даже до 30-40 мин.

Чередование быстрого и медленного сна характерно для людей здоровых. При таком

Циклы сна

Автор: Felharon
20.10.2014 14:08 -

сне человек чувствует себя выспавшимся и бодрым. Нарушение же продолжительности фаз быстрого и медленного сна, недостаточная глубина медленного сна, частые пробуждения и т. д. приводят к самым различным расстройствам сна.