

Тақырыбы:”Ұйқы физиологиясы“

Дәріс жоспары:

1. Сомнология- ғылымның бір бағыты. Зерттеу әдістері.
2. Ұйқының негізгі түрлері. ЭЭГ- ұйқы кезеңдерінің сипаттамасы.
3. Ұйқы кезеңіндегі соматикалық, эндокринді-гуморальдық, вегетативтік қызметтер және сенсорлық қабылдау.
4. Ұйқының қазіргі кездегі теориялары. Нейрохимиялық механизмдері.
5. Ұйқының қызметтік маңызы.
6. Түс көрудің пайда болуы мен маңызы туралы қазіргі кездегі ілім.

Мақсаты:

Студенттердің ұйқының биологиялық маңызын, оның кезеңдерін, ұйқы кезіндегі физиологиялық қызметтердің өзгерісін, сомнологияда қолданылатын зерттеу әдістерін меңгеруі.

Ұйқы - бүкіл организм функцияларының белсенділігі мен сана сезімінің уақытша төмендеуімен сипатталады.

Ұйқы түрлері:

1. Физиологиялық ұйқы:

- Полифазалық (балаларда);
- Монофазалық (ересек адамда);
- Маусымдық ұйқы;

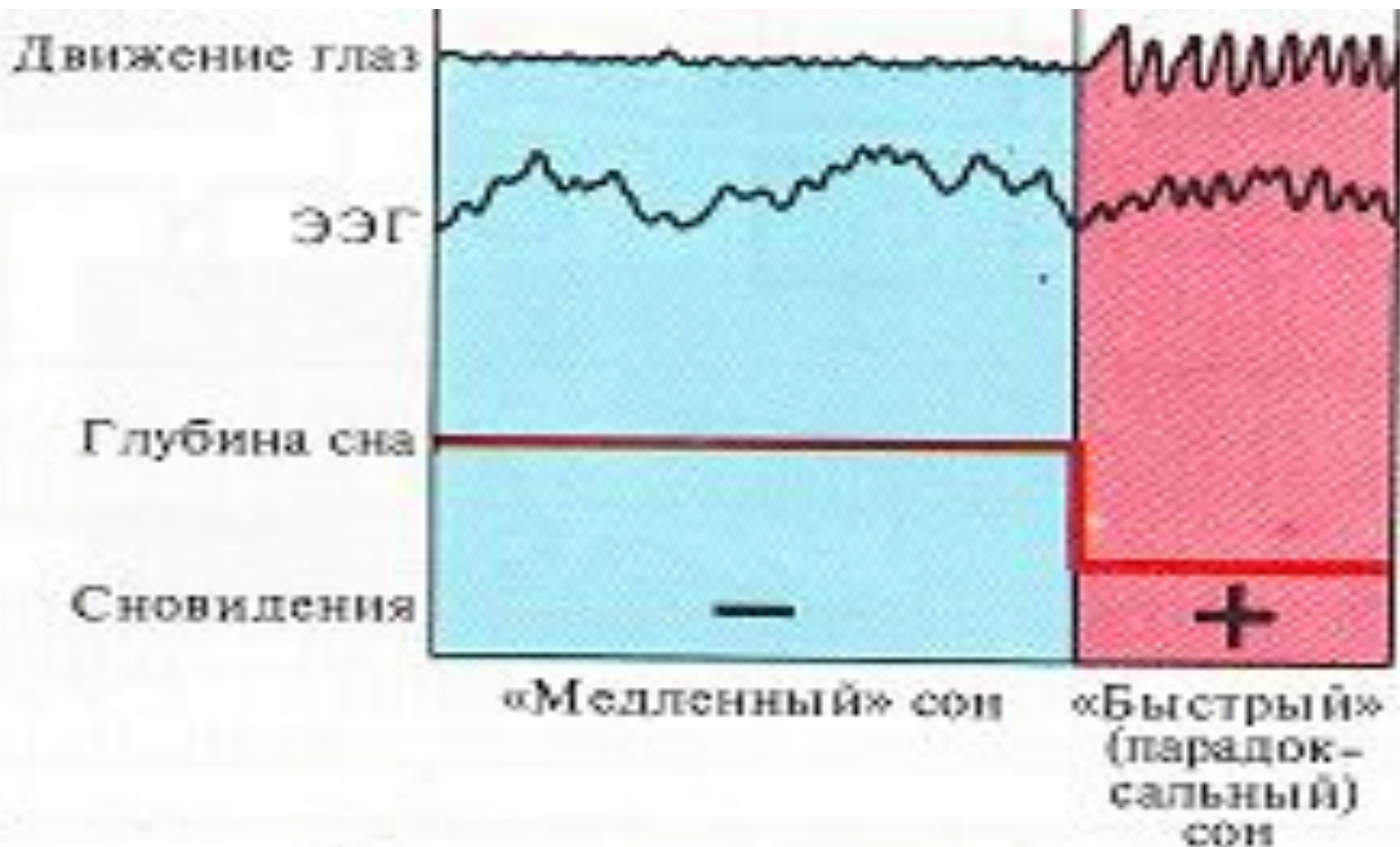
2. Гипноздық ұйқы.

3. Патологиялық ұйқы:

- наркоздық ұйқы;
- сомнамбулизм;
- летаргиялық ұйқы.

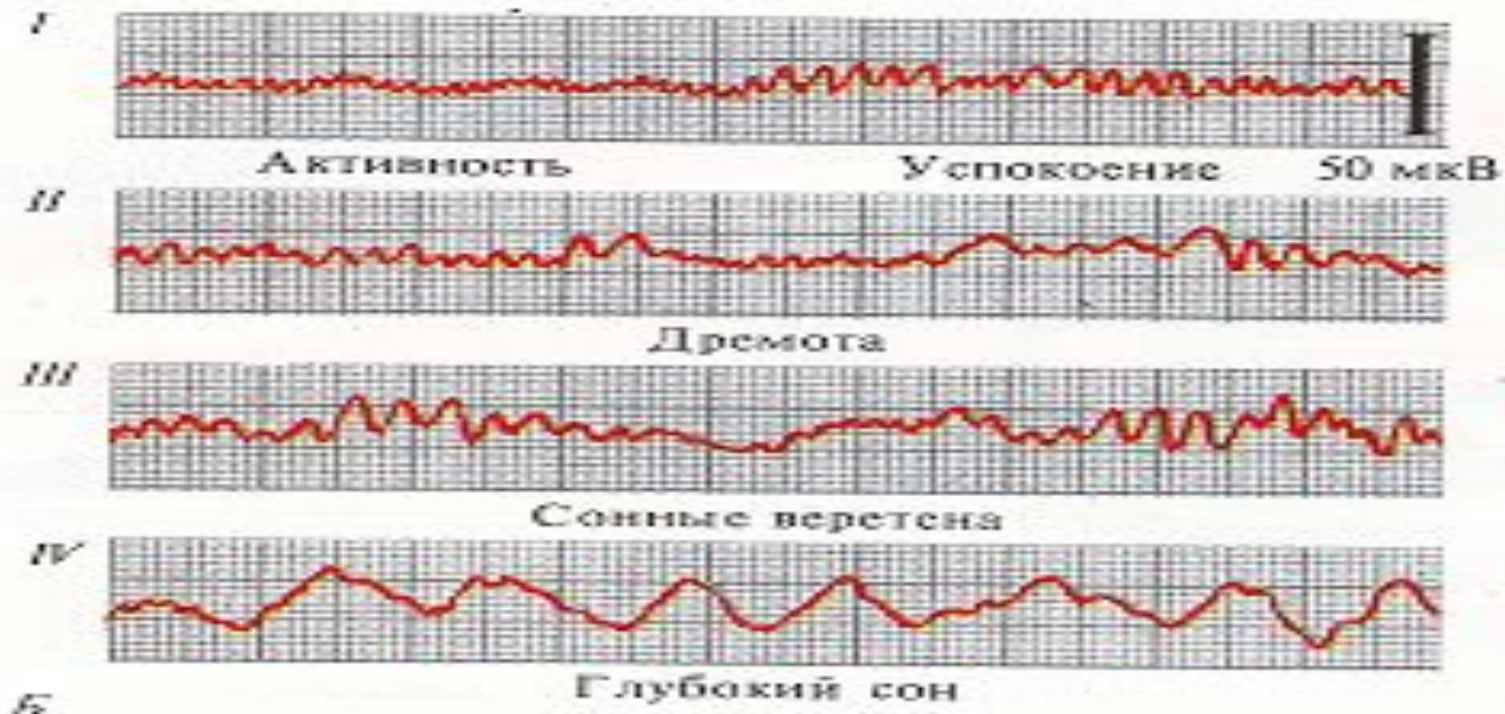
Физиологиялық ұйқы екі кезеңнен тұрады:

- Баяу немесе ортодоксалдық ұйқы:
- Тез немесе парадоксалдық ұйқы (15-20%).



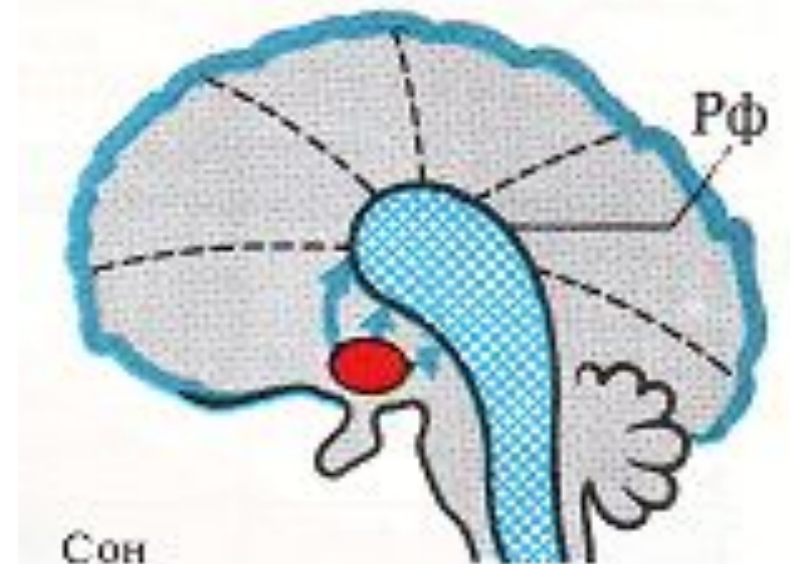
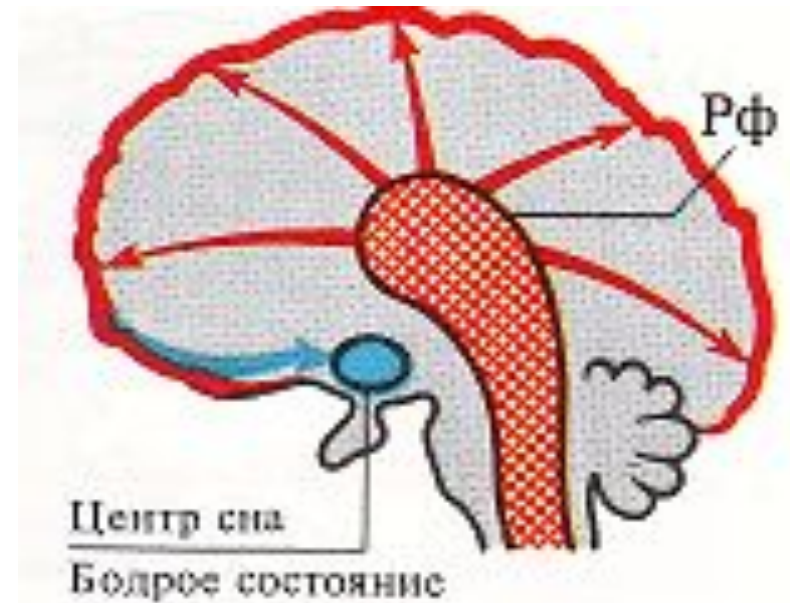
Ұйқы кезеңдері:

1. Қалғу - альфа ритм ырғақтарының жойылуы, 1-7 мин.
2. ЭЭГ - ұйқы ұршықтарының пайда болуы (ұйқының 50%).
3. Дельта толқындарының пайда болуы, 20%.
4. Парадоксалды ұйқы – бета ритм, альфа ритм көріністері (көздің шапшаң қимылдары - КШҚ).



Ұйқы теориялары:

1. Гуморалдық;
2. И.П. Павлов теориясы.
3. В. Гесс теориясы.
4. Ақпарат тапшылығы теория.



Түс көру – ұйқы кезінде пайда болады, көбінесе ұйқының парадоксалдық кезеңімен байланысты.

Түсті И.М. Сеченов “небывалые комбинации бывалых впечатлений” – деп сипаттама берді.

Есте сақталған, болған нәрселер ұйқы кезінде әртүрлі болмаған қисындылар түрінде көрінеді.

