

Презентация по психологии на тему: «Сны»

Выполнил студент
группы 1312
Войно Артем



Функция сна

Точное назначение сна не установлено.

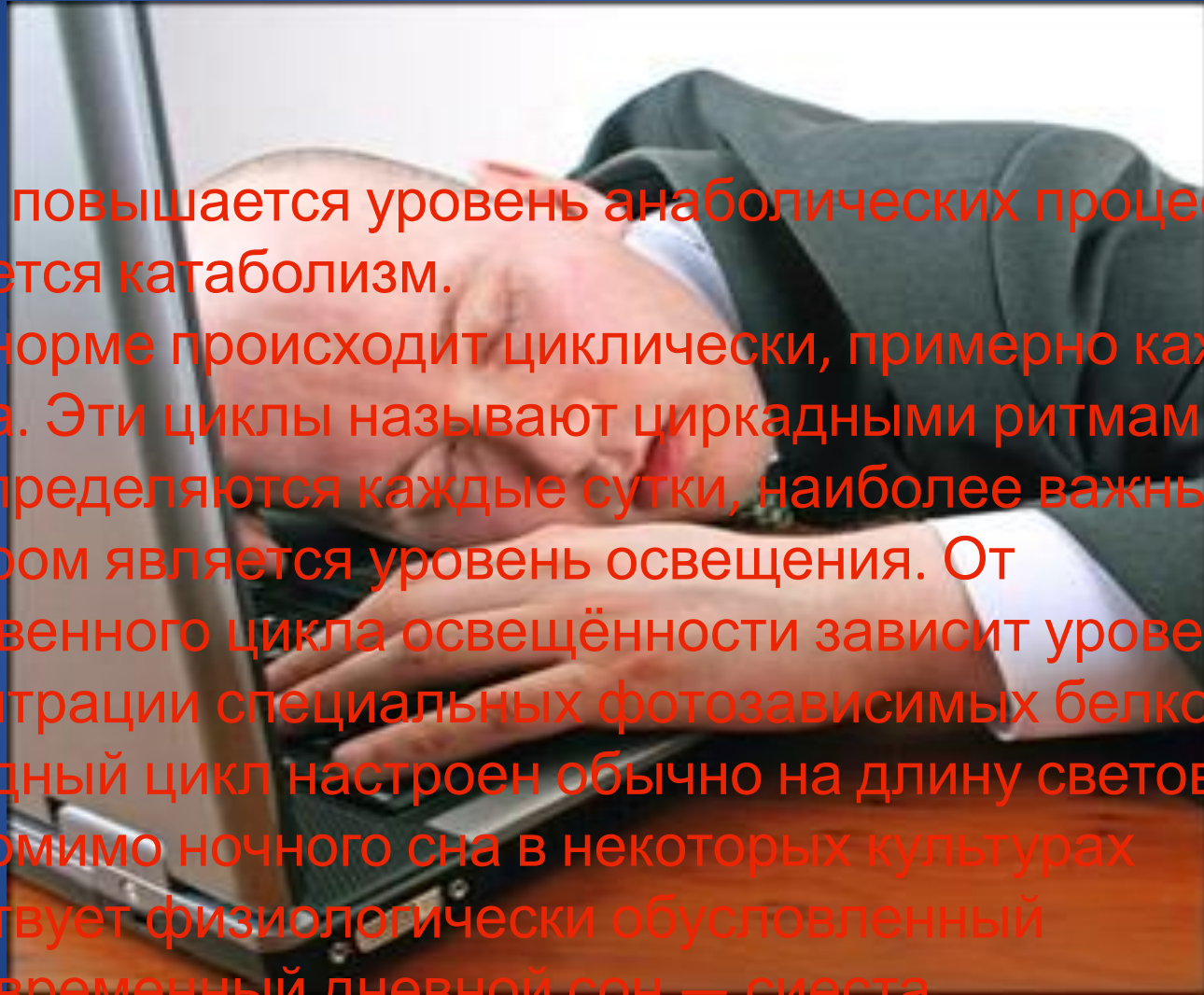
Существует ряд гипотез:

- сон нужен для того, чтобы обрабатывать накопленную за день информацию;
- сон существует для того, чтобы дать возможность мозгу на основании информации, поступающей от распределённых по организму рецепторов, всесторонне оценить физическое состояние тела и разработать программы действий для поддержания его параметров в пределах заданных норм

Физиология сна

Во сне повышается уровень анаболических процессов и снижается катаболизм.

Сон в норме происходит циклически, примерно каждые 24 часа. Эти циклы называют циркадными ритмами. Они переопределяются каждые сутки, наиболее важным фактором является уровень освещения. От естественного цикла освещённости зависит уровень концентрации специальных фотозависимых белков. Циркадный цикл настроен обычно на длину светового дня. Помимо ночного сна в некоторых культурах существует физиологически обусловленный кратковременный дневной сон — сиеста.



Необходимая продолжительность сна

Продолжительность сна обычно составляет 6—8 часов в сутки, но возможны изменения в довольно широких границах (4-10 часов). При нарушениях сна его длительность может составлять от нескольких минут до нескольких суток.



Наука, изучающая сны, называется онейрологией. Сновидения считаются связанными с фазой быстрого движения глаз (БДГ). Эта стадия возникает примерно каждые 1,5—2 часа сна, и её продолжительность постепенно удлиняется.



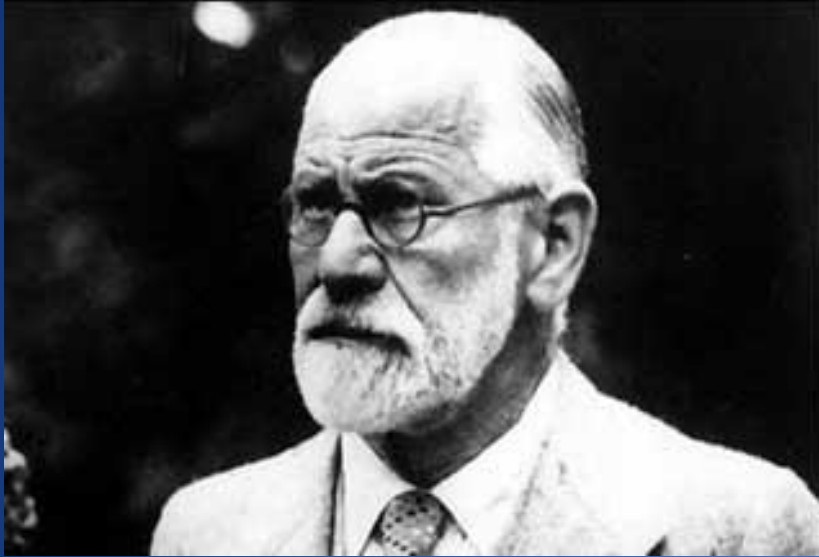
GHOSTER ARE

ALLDAY.RU



myJulia.Ru

Фрейдистское толкование сновидений



Фрейд, Зигмунд [Freud]
(1856.05.06 – 1939.09.23) –
австрийский психолог,
психиатр и невропатолог,
основоположник психоанализа

Некоторыми учёными высказывалась мысль о том, что большинство образов сновидения связаны с бессознательным. На рубеже XIX и XX веков эти теории были обобщены и значительно развиты Зигмундом Фрейдом. Для анализа психологических процессов, порождающих образы сновидений, Фрейд предложил метод свободных ассоциаций. Картина сна признаётся им несущественной. По его мнению, необходимо перенести внимание на детали сновидения и вспомнить всё, что, осмысленно или бессмысленно, влечёт за собой каждая из них. Всякая критика в момент обнаружения ассоциаций должна быть блокирована.

Управление сновидениями

Сновидец осознает, что он спит. «Осознанный сновидец» — человек с повышенной способностью к контролю над сновидениями во время сна.



Каждый человек способен управлять своими сновидениями.

Правило, которое поможет вам управлять своими сновидениями.