
Сон обеспечивает отдых организма.

Сон способствует переработке и хранению информации. Сон (особенно медленный) облегчает закрепление изученного материала, быстрый сон реализует подсознательные модели ожидаемых событий.

3. Сон - это приспособление организма к изменению освещённости (день-ночь).

Сон восстанавливает иммунитет путём активизации Т-лимфоцитов, борющимися с простудными и вирусными заболеваниями.

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.

Продолжительность сна у новорожденных, взрослых и пожилых людей составляет 12-16, 6-8 и 4-6 ч в сутки соответственно. Длительность сна менее 5 ч (гипосомния) или нарушение физиологической структуры считаются факторами риска бессонницы.

Лишение сна является очень тяжёлым испытанием. В течение нескольких дней сознание человека теряет ясность, он испытывает непреодолимое желание уснуть, периодически «проваливается» в пограничное состояние со спутанным сознанием. Этот способ психологического давления недаром использовался при допросах, в настоящее время он рассматривается как изощрённая пытка.

Список использованной литературы

1. Аристотель. О сновидениях. Перевод и научный комментарий О. А. Чулкова // АΚΑΔΗΜΕΙΑ: Материалы и исследования по истории платонизма. Вып. 6. Сб. статей. СПб., 2005. С. 420-432.

2. Вейн А. М. Патология мозга и структура ночного сна. Материалы симпозиума «Механизмы сна». — Л.: Наука, 1971.

3. Роттенберг В. С. Адаптивная функция сна, причины и проявления ее нарушения. — М.: Наука, 1982.

ДЕЖАВИО И ЖАМЭВИО

*К.В.Белова, студентка 1 курса факультета ветеринарной медицины
Научный руководитель – к.б.н., доцент Е.В. Спирина
Ульяновская ГСХА*

Слово «дежавю» (в переводе с французского «уже виденное») в последнее время стало модным. Между тем в психиатрии так называют одно из расстройств памяти - так называемое «ложное узнавание».

«Дежавю» как художественный прием было использовано в культовом фильме «Матрица», там оно объясняется сбоем в работе этой самой матрицы.

Противоположное «ложному узнаванию» расстройство называется «жамэвио» (то есть «никогда не виденное»). Так называют внезапно наступаю-

щее ощущение того, что хорошо знакомое место или человек совершенно тебе не известны. Все знания о них мгновенно и полностью стираются из памяти. Исследования показывают, что ощущение «дежавю» хотя бы раз в жизни испытывает до 97% человек. «Жамэвию» встречается гораздо реже. Но повторяющиеся криптомнезии врачи считают одним из симптомов психического расстройства. Чаще всего это шизофрения, органический или старческий психоз.

Феномен дежавю — явление, очень мало изученное современной наукой, несмотря на то, что впервые термин этот был использован еще в конце XIX века французским психологом Эмилем Буараком. «Дйја vu» от французского «уже виденное» [2].

До некоторого времени это явление искусственно, в качестве эксперимента, даже не пытались воспроизвести, поскольку ученые не знали, вследствие чего оно возникает. Последние исследования американских ученых установили, что за возникновение эффекта дежавю отвечает определенная область головного мозга – гиппокамп. Именно здесь содержатся специфические белки, ответственные за моментальное распознавание образов. В этом исследовании даже определена структура клеток в головном мозге, которая содержит «своего рода «слепок» проекта любого нового места, в которое мы попадаем». Возникает вопрос – получается, что мозг запрограммировал все заранее?

Явление дежавю относят к проявлениям ложной памяти – в работе мозга, вернее, в работе определенных его областей, происходит сбой, он начинает принимать неизвестное за известное. Для ложной памяти выделяют свои возрастные пики, когда активность этого процесса наиболее выражена – от 16 до 18 и от 35 до 40. Первый всплеск объясняется эмоциональной выраженностью подросткового периода, способностью очень остро и драматично реагировать на события, отсутствием жизненного опыта. Человек обращается за поддержкой к фиктивному опыту, выуживая его из ложной памяти. Второй пик также приходится на переломный возраст – это уже так называемый кризис среднего возраста. Но в этот период моменты дежавю — это моменты ностальгии, сожаления о прошлом, желания вернуться на 20 лет назад. Этот эффект можно назвать «обманкой» памяти, ведь воспоминания могут быть не настоящими, а предполагаемыми, прошлое представляется как идеальное время, когда все было прекрасным [3].

А вот психиатры классифицируют дежавю как психическое расстройство, если оно проявляется чрезмерно часто и носит характер галлюцинаций. Кстати, при некоторых заболеваниях головного мозга, например, при эпилепсии, явление дежавю наблюдается в несколько раз чаще, чем у здоровых людей. Медики отмечают, что данное расстройство памяти нередко наблюдается у людей, страдающих различными дефектами памяти. Если дежавю становится проблемой, преследует человека и мешает ему жить, лучше обратиться за помощью к врачам [4].

Еще одна версия есть у парапсихологов: она связывает этот эффект с реинкарнацией – переселением души после смерти тела в другое тело до бесконечности. Конечно же, классическая наука не примет такое объяснение, потому что оно находится на уровне веры человека, объяснить множественные факты невозможно.

В общем, ясно, что дежавю — это определенное нарушение памяти,

которое связывают с некоторыми биохимическими изменениями в головном мозге. Оно может не доставлять сильных неприятных эмоций, вызвав лишь кратковременное эмоциональное напряжение. Напротив, может преследовать человека и мешать его повседневной деятельности. То, что лежит за гранью человеческого понимания, всегда пугает нас. Кто знает, возможно, собственный организм предупреждает нас или напоминает нам о каких-либо изменениях в работе мозга [1].

Список использованной литературы:

1. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. – М: ЭКСМО, 2003.
2. Крутецкий В.А. Психология. – Москва: Просвещение, 1986.
3. Крылов А.А. Психология. - М.: Проспект, 2007.
4. Немов Р.С. Психология. – Москва: Просвещение, 2006.

ЭМОЦИИ

*К.В.Белова, студентка 1 курса факультета ветеринарной медицины
Научный руководитель – к.б.н., доцент Е.В. Спирина
Ульяновская ГСХА*

Эмоция (от фр. emotion - чувство) - психический процесс импульсивной регуляции поведения, основанный на чувственном отражении потребностной значимости внешних воздействий, их благоприятности или вредности для жизнедеятельности индивида [2].

Эмоции возникли как приспособительный «продукт» эволюции, биологически обобщенные способы поведения организмов в типичных ситуациях. Именно благодаря эмоциям организм оказывается чрезвычайно выгодно приспособлен к окружающим условиям, поскольку он, даже не определяя форму, тип, механизм и другие параметры воздействия, может со спасительной быстротой отреагировать на него определенным эмоциональным состоянием, то есть определить, полезно или вредно для него данное конкретное воздействие.

Эмоции двувалентны - они или положительны, или отрицательны - объекты или удовлетворяют, или не удовлетворяют соответствующую потребность. Отдельные жизненно важные свойства предметов и ситуаций, вызывая эмоции, настраивают организм на соответствующее поведение. Эмоции - механизм непосредственной экстренной оценки уровня благополучности взаимодействия организмов со средой. Уже элементарный эмоциональный тон ощущения, приятные или малоприятные простейшие химические или физические воздействия придают соответствующее своеобразие жизнедеятельности организма. Но и в самые трудные, роковые мгновения нашей жизни, в критических обстоятельствах эмоции выступают как основная поведенческая сила. Будучи непосредственно связанными с эндокринно-вегетативной системой, эмоции экстренно включают энергетические механизмы поведения. Эмоции