

UVOD

San je najčešće doživljavani alternativni oblik stvarnosti. San je dokaz da se svest nikada u potpunosti ne ukida dok je Čovek Živ i Čini drugi vid realnosti koji sledi svoje sopstvene zakone, najčešće izmičući logici svakodnevnog Života.

Biološki gledano, funkcija sna je da okrepi, odmori organizam od svih dnevnih opterećenja koja dovode do zamora i iscrpljenosti.

Skeptični pogled na snove, koji je svakako u mnogo većoj meri zastupljen nego naučni, napravio je od snova veliku misteriju. Kroz istoriju, snovi su imali veoma zapaženu ulogu. Stari Grci, Rimljani i Etrurci veoma su uvažavali poruke koje su im slali snovi. Aleksandar Veliki je u ratne pohode, obavezno sa sobom vodio tumača snova. Egipćani su takodje misili da su snovi puni značenja, i pokušavali su da ih odgonetnu. U Srednjem veku se, zbog inkvizicije, odstupilo od tumačenja snova, da bi se u savremeno doba, počev od Sigmunda Frojda, snovi uvrstili u naučna istraživanja.

Umetnici, svih vidova, su tražili inspiraciji u snovima. Ceo jedan umetnički pravac, nadrealizam, je zasnovan na automatizmu i funkciji snova. Nadrealisti su uzeli snove kao područje za stvaranje zbog njihove objektivnosti i mističnosti, verujući da kroz snove govori Čista svest, lišena svih moralnih i estetskih predrasuda.

TRI ASPEKTA SNA

RASPORED SNA- Čovek, slično drugim sisarima, sledi prirodan ritam bioloških procesa putem jedne nervne strukture u moždanom stablu koja se naziva "biološki časovnik". Ova struktura obezbeđuje pravilno smenjivanje raznih bioloških procesa, i njihovo smenjivanje u toku dvadesetčetiri časa, među koje spada i smenjivanje budnosti i sna. Ovaj ritam smenjivanja bioloških funkcija u nauci je poznat i kao CIRKADIJALNI RITAM, i u proseku traje 24 časa, mada u ekstremnim uslovima može biti skraćeno ili produženo. Promena geografske sredine na osobe naviknute na svoj uobičajeni cirkadijalni ritam spavanja i budnosti, može da se ispolji u poremećajima adaptacije na nove uslove, najčešće u vidu nesаницe.

Periodičnost spavanja i budnosti varira od godišta; novorođenče pokazuje sklonosti ka brzom smenjivanju sna i budnog stanja, u toku prvih šest meseci života spava od 13 do 16 časova dnevno; odrasli spavaju u proseku do 7 časova dnevno, mada postoje osobe kojima je dovoljno i 3 sata spavanja u jednom danu.

DUBINA SPAVANJA-Istraživanja Lumisa i Hobarta iz 1937. godine i Dementa i Klajtmana iz 1957. godine potvrdila su ranije pretpostavke da čovek u toku spavanja prolazi kroz nekoliko stadijuma različite dubine sna, i da sneva samo pod određenim okolnostima.

Poznato je da san prolazi kroz pet etapa:

Osoba u budnom stanju se opušta i zatvara oči, moždani talasi pokazuju regularnu aktivnost određene jačine (8-13 cikla) poznatu kao ALFA TALASI. Potom osoba utone u prvi stadijum sna kada je aktivnost manje regularna i amplitude bivaju reducirane, sa retkom ili potpuno odsutnom alfa aktivnošću.

Drugi stadijum karakteriše pojava vretena u ritmu od 13 do 16 cikla u sekundi.

Treći i četvrti stadijum elektrofiziološki karakteriše spora elektrokortikalna aktivnost poznata pod nazivom DELTA TALASI. Iako je u ovim stadijumima sna, sve teže probuditi osobu, moguće je da ona reaguje na neku personalnu draž kao što je porodično ime, pre nego na buku ili jak zvuk. Ovo je samo još jedan dokaz da je san svesna radnja.

Nakon spavanja od jednog sata, ili više, EEG krivulja se vraća u prvi stadijum, ali se osoba ne budi, već se javlja posebno stanje - REM (rapid eye movement - brzi pokreti očiju). U ovom petom stadijumu sna osoba

---- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU WWW.MATURSKI.NET ----

[BESPLATNI GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI TEKST](http://WWW.SEMINARSKIRAD.ORG)
RAZMENA LINKOVA - RAZMENA RADOVA
RADOVI IZ SVIH OBLASTI, POWERPOINT PREZENTACIJE I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJALI.

WWW.SEMINARSKIRAD.ORG
WWW.MAGISTARSKI.COM
WWW.MATURSKIRADOVI.NET



NA NAŠIM SAJTOVIMA MOŽETE PRONAĆI SVE, BILO DA JE TO [SEMINARSKI](#), [DIPLOMSKI](#) ILI [MATURSKI](#) RAD, POWERPOINT PREZENTACIJA I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJAL. ZA RAZLIKU OD OSTALIH MI VAM PRUŽAMO DA POGLEDATE SVAKI RAD, NJEGOV SADRŽAJ I PRVE TRI STRANE TAKO DA MOŽETE TAČNO DA ODABERETE ONO ŠTO VAM U POTPUNOSTI ODGOVARA. U BAZI SE NALAZE [GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI RADOVI](#) KOJE MOŽETE SKINUTI I UZ NJIHOVU POMOĆ NAPRAVITI JEDINSTVEN I UNIKATAN RAD. AKO U [BAZI](#) NE NAĐETE RAD KOJI VAM JE POTREBAN, U SVAKOM MOMENTU MOŽETE NARUČITI DA VAM SE IZRADI NOVI, UNIKATAN SEMINARSKI ILI NEKI DRUGI RAD RAD NA LINKU [IZRADA RADOVA](#). PITANJA I ODGOVORE MOŽETE DOBITI NA NAŠEM [FORUMU](#) ILI NA

maturskiradovi.net@gmail.com