

# *SPAVANJE I SANJANJE*

Profesor:

Učenik:

## • NEUROBIOLOGIJA SPAVANJA

Čovek provodi najmanje jednu trećinu svog života u spavanju. Spavanje se razlikuje od drugih nesvesnih stanja (npr. kome) po tome što se vraćanje u svesno stanje postiže lako i brzo- buđenjem.

Ljudi uglavnom budnost smatraju normalnim stanjem jer je čovečji organizam tada aktivan. Ustvari smena sna i budnosti, odnosno neaktivnosti i aktivnosti, je sastavni deo života svakog organizma. Smena budnosti i spavanja je jedan od endogenih ritmova organizma koji se usaglašava sa dvadesetčetvoro-časovnim danonoćnim ritmom.

Dužina spavanja je kod različitih vrsta životinja različita. Odrasli primati spavaju kontinualno 10-20 časova, slonovi oko 4 časa, a kod antilopa i zečeva spavanje je polifazno i svaki njegov interval traje po nekoliko minuta jer su stalno izloženi opasnostima od predatora. Spavanje je poseban problem vodenim sisarima. Delfini spavaju na površini vode sa otvorom za



disanje iznad površine, a spavanje indijskog rečnog delfina traje 1-8 sekunde i samo u tim intervalima on ne proizvodi orijentacione zvuke. Potreba za spavanjem kod čoveka menja se tokom života: novorođenče ima polifazno spavanje i provodi u snu oko 20 časova dnevno. Od prve do sedme godine života, dužina spavanja opada na 14 do 10 časova i ono postaje bifazno,

dok spavanje odraslih traje 7-8 časova i ono je u principu monofazno, cirkadijalno. Potreba za snom opada sa starenjem.

Insomnija- nesanica, česta je komplikacija starosti, ali se ovaj poremećaj, mada manje učestalo, javlja i u mlađem dobu. Prirodna nesanica obično ne traje duže od 48h i nije praćena ozbiljnim fiziološkim i psihološkim promenama. Iako nije potvrđena pretpostavka da lišavanje od spavanja izaziva trajne posledice po organizam, očigledno je da prava nesanica, koja traje duže od 3 dana, ima odraza na psihofizičke i radne sposobnosti. Na to ukazuju i mnogi opisi oglada vršenih na ljudima-dobrovoljcima lišavanim od sna u toku dužeg vremenskog perioda. Međutim, takođe je pokazano da su te promene reverzibilne i da se stanje organizma popravi neposredno posle spavanja.



---- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU [WWW.MATURSKI.NET](http://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](http://WWW.SEMINARSKIRAD.ORG)  
[WWW.MAGISTARSKI.COM](http://WWW.MAGISTARSKI.COM)  
[WWW.MATURSKIRADOVI.NET](http://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](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)

