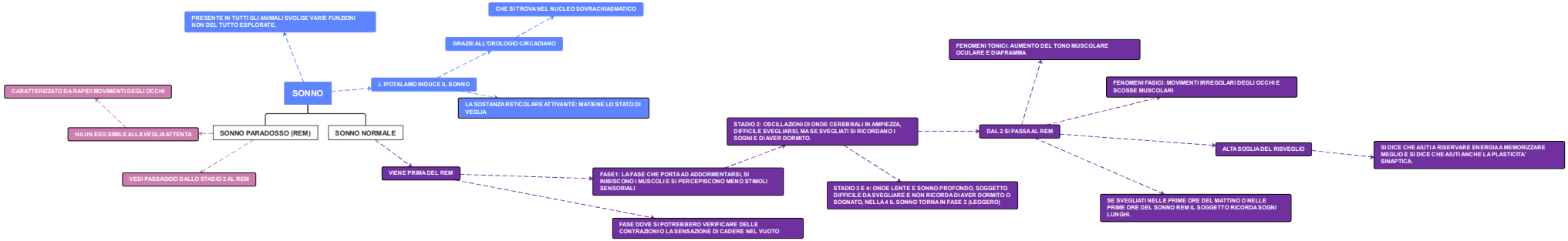
SONNO
PRESENTE IN TUTTI GLI ANIMALI SVOLGE VARIE FUNZIONI NON DEL TUTTO ESPLORATE.
L IPOTALAMO INDUCE IL SONNO
CHE SI TROVA NEL NUCLEO SOVRACHIASMATICO
GRAZIE ALL'OROLOGIO CIRCADIANO
LA SOSTANZA RETICOLARE ATTIVANTE: MATIENE LO STATO DI VEGLIA
SONNO PARADOSSO (REM)
SONNO NORMALE
CARATTERIZZATO DA RAPIDI MOVIMENTI DEGLI OCCHI
HA UN EEG SIMILE ALLA VEGLIA ATTENTA
VEDI PASSAGGIO DALLO STADIO 2 AL REM
VIENE PRIMA DEL REM
FASE1: LA FASE CHE PORTA AD ADDORMENTARSI, SI INIBISCONO I MUSCOLI E SI PERCEPISCONO MENO STIMOLI SENSORIALI
FASE DOVE SI POTREBBERO VERIFICARE DELLE CONTRAZIONI O LA SENSAZIONE DI CADERE NEL VUOTO
STADIO 2: OSCILLAZIONI DI ONDE CEREBRALI IN AMPIEZZA, DIFFICILE SVEGLIARSI, MA SE SVEGLIATI SI RICORDANO I SOGNI E DI AVER DORMITO.
STADIO 3 E 4: ONDE LENTE E SONNO PROFONDO. SOGGETTO DIFFICILE DA SVEGLIARE E NON RICORDA DI AVER DORMITO O SOGNATO, NELLA 4 IL SONNO TORNA IN FASE 2 (LEGGERO)
DAL 2 SI PASSA AL REM
FENOMENI TONICI: AUMENTO DEL TONO MUSCOLARE OCULARE E DIAFRAMMA
FENOMENI FASICI: MOVIMENTI IRREGOLARI DEGLI OCCHI E SCOSSE MUSCOLARI
ALTA SOGLIA DEL RISVEGLIO
SE SVEGLIATI NELLE PRIME ORE DEL MATTINO O NELLE PRIME ORE DEL SONNO REM IL SOGGETTO RICORDA SOGNI LUNGHI.
SI DICE CHE AIUTI A RISERVARE ENERGIA A MEMORIZZARE MEGLIO E SI DICE CHE AIUTI ANCHE LA PLASTICITA' SINAPTICA.