

Líkamssveiflur og hugarástand

Fyrirlestur í Sálfræði

Líkamssveiflur

Dægursveiflur (circadian) sem taka u.þ.b. 24 klst., t.d. hitastig, hórmon, svefn og vaka o.s.frv.

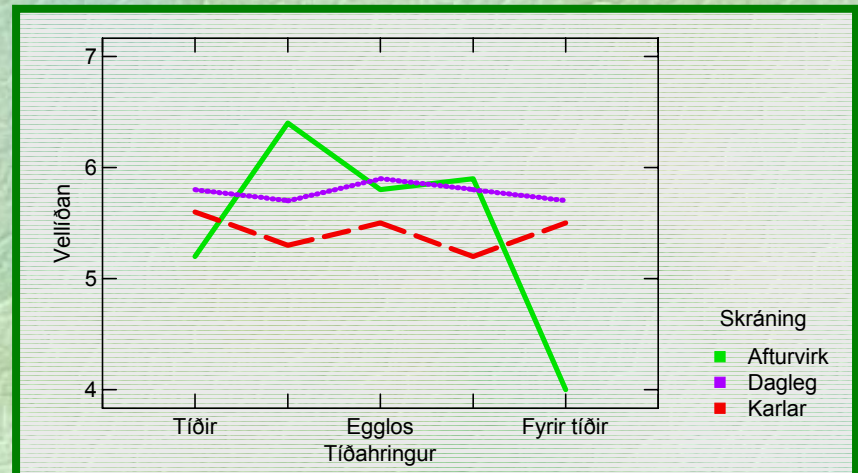
Dægursveiflur virðast áskapaðar að hluta en einnig háðar umhverfi. Oftast eru þær í takt en taktleysa leiðir gjarnan til vanlíðanar.

Dagasveiflur (infradian) eru lengri, t.d. tíðahringur kvenna og far dýra. Tíðahringurinn er hormónasveifla tengd egglosi, blæðingum og líkamlegum breytingum.

Stundasveiflur (ultradian) eru styttri en 24 klst. svo sem hungur, árvekni og dagdraumar.

Tíðahringur kvenna

Viðtekið að konur séu uppstökkar, pirraðar og jafnvel hættulegar við upphaf tíða. Þetta má staðfesta eða hrekja eftir því hvaða aðferð er beitt við rannsóknina.



Svefnþörf

Áhrif svefnleysis

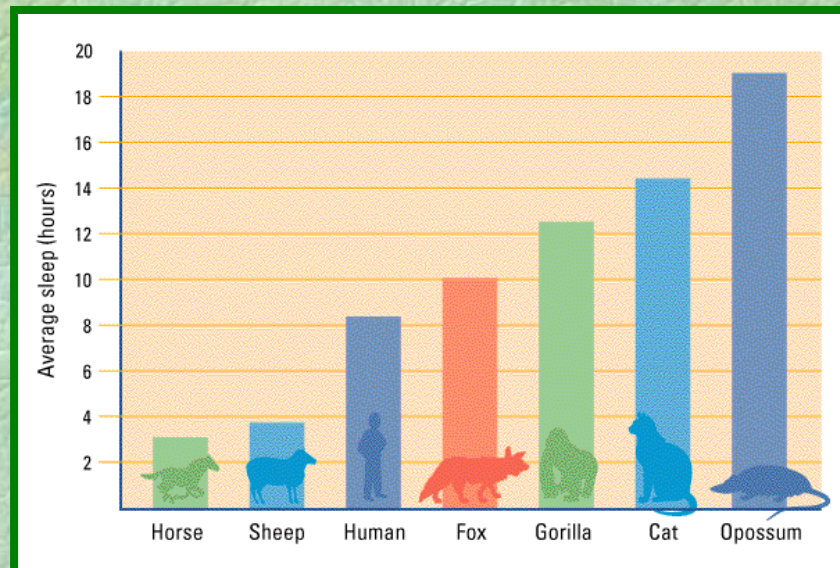
Svefn tengist hvíld þótt ástæður hans séu ekki fyllilega þekktar.

Skammvinnt svefnleysi tengist minni árvekni og takmarkaðra hugarstarfi.

Lengra svefnleysi leiðir til vanlíðanar og jafnvel ofskynjana.

Skortur á svefni til langs tíma hefur neikvæð áhrif á ónæmiskerfið og leiðir hugsanlega til sjúkdóma.

Að jafnaði sofum við of lítið og mun minna en almennt gerðist fyrr á öldum. Það gæti haft áhrif á líðan okkar og daglegt líf.



©1999 Prentice Hall

Svefnþörf dýra er mismikil en maðurinn sefur að jafnaði átta tíma á sólarhring. Sum algeng húsdýr sofa mun minna en önnur meira.

Stigskipting svefn

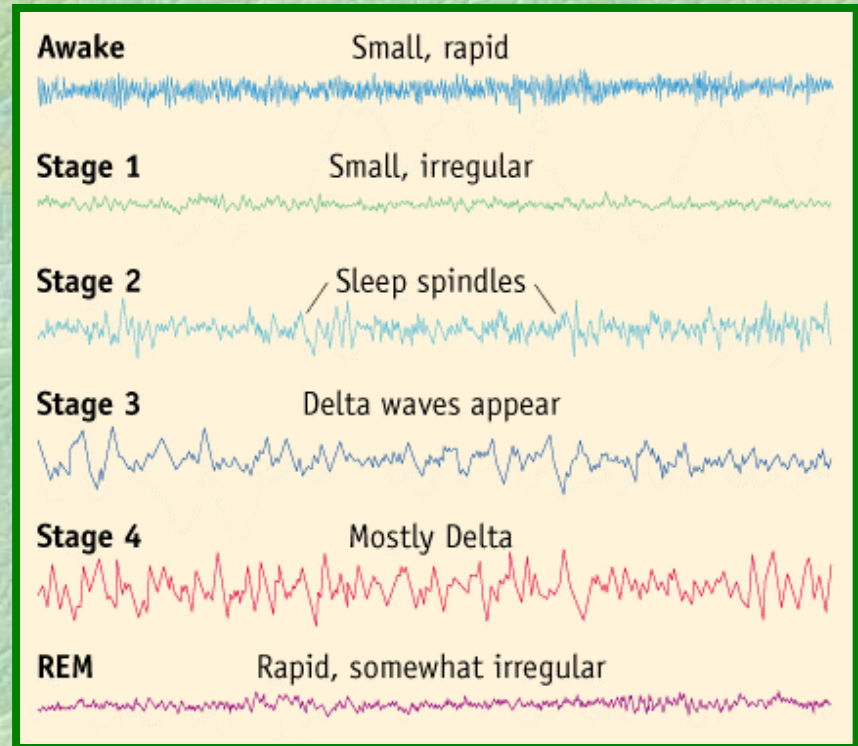
Svefn byrjar á **1. stigi** með hröðum óreglulegum heilabylgjum, lausum svefni með vökutilfinningu.

Á **2. stigi** verður svefninn dýpri og við hættum að vita af okkur. Heilarit sýnir „knippi“ hraðra bylgna.

Á **3. stigi** byrja hægari deltabylgjur, það hægir á líkamsstarfsemi og vöðvar slakna.

Á **4. stigi** eru deltabylgjur ráðandi og svefninn djúpur.

Hraðar augnhreyfingar birtast þegar við komum aftur á 1. stig þegar líður á nóttina samfara draumsvefni.



©1999 Prentice Hall

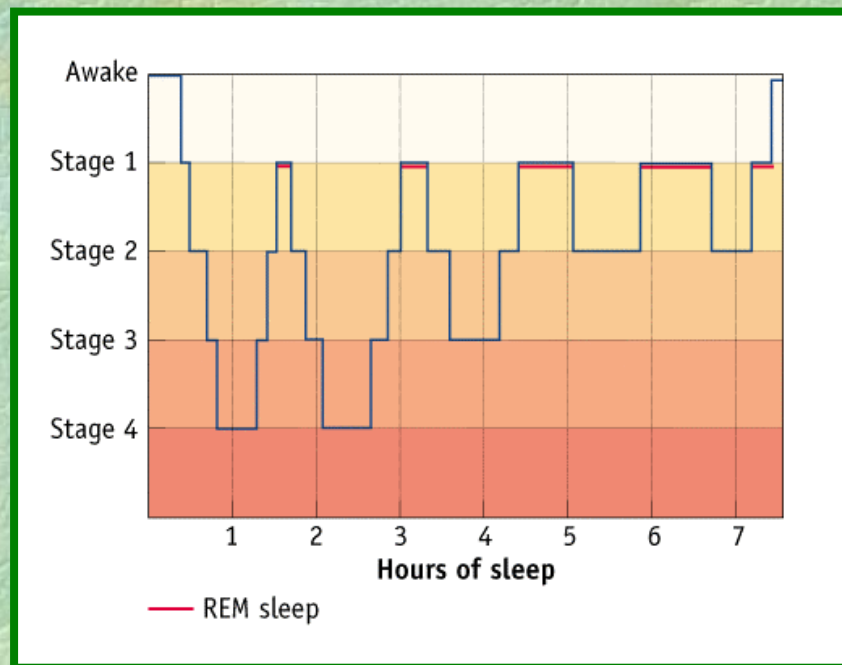
Nætursvefninn

Við förum í gegnum stigin frá 1. niður í 4. stig í upphafi nætur og síðan til baka á 1. stig aftur u.þ.b. 90 mínútum síðar.

Eftir því sem líður á nóttina grynkar svefninn og við erum við skemur og skemur á 4. stigi en því lengur á 1. stigi.

Draumsvefninn eykst eftir því sem líður á nóttina og er orðinn ráðandi undir morgun.

Við vöknum því oft upp af draumum okkar að morgni.



©1999 Prentice Hall

Draumsvefn

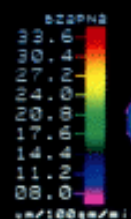
Draumsvefninn einkennist af máttleysi líkamans samfara mikilli lífeðlislegri virkni og mikilli heilastarfssemi.

Myndin sýnir hversu mikil virkni heilabarkar er meðan á draumsvefni stendur. Heilastarfssemin er meira í ætt við vökuástand heldur en þá starfsemi sem er við draumlausan svefn.

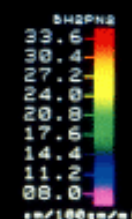
Ýmsar kenningar eru um ástæður þessa mótsagnakennda ástand. Draumar gætu verið birtingarform dulinna óska, vandamálalausn, þekkingarvinnsla eða jafnvel túlkun á tilviljunarkenndri virkni lægri heilastöðva.

REM svefn

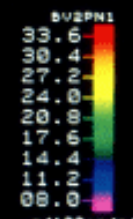
NREM Svefn



REM SLEEP



NREM SLEEP



AWAKE

Vakandi

©1999 Prentice Hall

Geðvirk efni

Geðvirk (*psychoactive*) efni hafa áhrif á boðburð í heila og breyta vitundarstigi. Þessi efni eru ýmist lögleg eða ólögleg.

Mörg vímuefni leiða til óafturkræfra breytinga (skemmda) við mikla neyslu.

Óljóst er hve mikla neyslu þarf áður en neyslan veldur líffræðilegum skaða.

Jafnlöglegt vímuefni sem áfengi veldur umtalsverðum skaða við ofneyslu.

Mörg geðvirk lyf leiða til þols og sum hafa mikil fráhrarfseinkenni.

Lyfjhrifin eru af lífeðlislegum toga en einnig að stórum hluta sálræns eðlis.

Lyfjategund	Virgni	Dæmi
Örvandi (stimulant)	Auka virgni miðtaugakerfis	Amfetamín, kókaín, nikótín, kaffín
Slævandi (depressant)	Róa, slæva, kvíðastilla	Áfengi, róandi lyf, svefnlyf
Ópíumefni	Deyfa, auka vellíðun	Ópíum, morfín, heróín
Ofskynjunarlyf	Ofskynjanir	LSD o.fl. efni
Marjúana	Slaka, auka vellíðan	Hassefni í ýmsu formi

Dáleiðsla

Dáleiðsla er vitundarástand skylt sefjun, sem sá dáleiddi að lúta vilja þess sem dáleiðir.

Líta má á dásvefn sem vitundarskil þar sem hluti vitundarinnar hlýðir dávaldi en annar hluti er hulinn og fylgist með.

Einnig má lit á þetta sem félagslegt fyrirbæri þar sem dásvefninn er aðeins eitt margra þeirra vitundarstiga sem við upplifum m.a. fyrir tilstilli félagslegs umhverfis.

Notkun dáleiðslu til að rifja upp eða endurlifa gleymda atburði, jafnvel fyrra líf, er hæpin.

