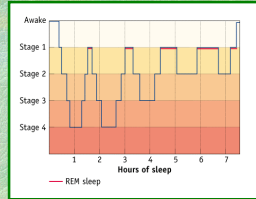


Nætursvefninn

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

Eftir því sem liður 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 liður á nóttina og er orðinn ráðandi undir morgun.

Við vöknum því oft upp af draumum okkar að morgni.



©1999 Prentica Inc.

© 2001 Guðmundur Arníksson

Líkamssveifur og hugarástand

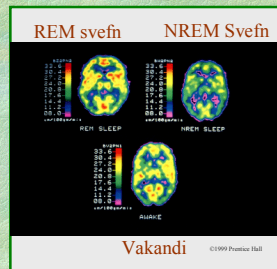
4

Draumsvefn

Draumsvefninn einkennist af mættleysi líkamans samfara mikilli lífeðlislegri virkni og mikilli heilastarfsemi.

Myndin sýnir hversu mikil virkni heilabarkar er meðan á draumsvefni stendur. Heilastarfsemin 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, vandamála, þekkingarvinnsla eða jafnvel túlkun á tilviljunarkenndri virkni lægri heilastöðva.



Vakandi

©1999 Prentica Inc.

© 2001 Guðmundur Arníksson

Líkamssveifur og hugarástand

5

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 veður líffræðilegum skaða.

Jafnlöglegt vímuefni sem áfengi veður umtalsverðum skaða við ofneyslu.

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

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

Lyfjategund	Virkni	Dæmi
Orvandi (stimulant)	Auka virkni miðtaugakerfis	Amfetamín, kókaín, níkótín, kaffín
Stævandi (depressant)	Róa slæva, kvíðastilla	Áfengi, róandi lyf, svefnlyf
Ópiumefni	Deyfa, auka vellíðun	Ópium, morfin, heróín
Ofskynjunarlyf	Ofskynjanir	LSD o.fl. efni
Marjuana	Slaka, auka vellíðan	Hassefni í ýmsu formi

© 2001 Guðmundur Arníksson

Líkamssveifur og hugarástand

6

Dáleiðsla

Dáleiðsla er vitundarástand skylt sefjun, sem sá daleiddi 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 riífa upp eða endurlífa gleymda atburði, jafnvel fyrra líf, er hæpin.



© 2001 Guðmundur Arníksson

Líkamssveifur og hugarástand

7