

# Ce știm despre somn?



# Ce este somnul?



- Somnul este o stare fiziologic reversibil .
- Procesul este reversibil, deci prin stimulare senzorial revenim la starea de veghe și de conștiență.



# Ce este somnul?



- Prin trecerea în stare de somn se pierde starea de veghe. Cele două stări alternează iar coordonarea lor este asigurată prin procese cerebrale complexe.
- În stare de somn starea de conștiență este înlocuită cu o stare de inconștiență.

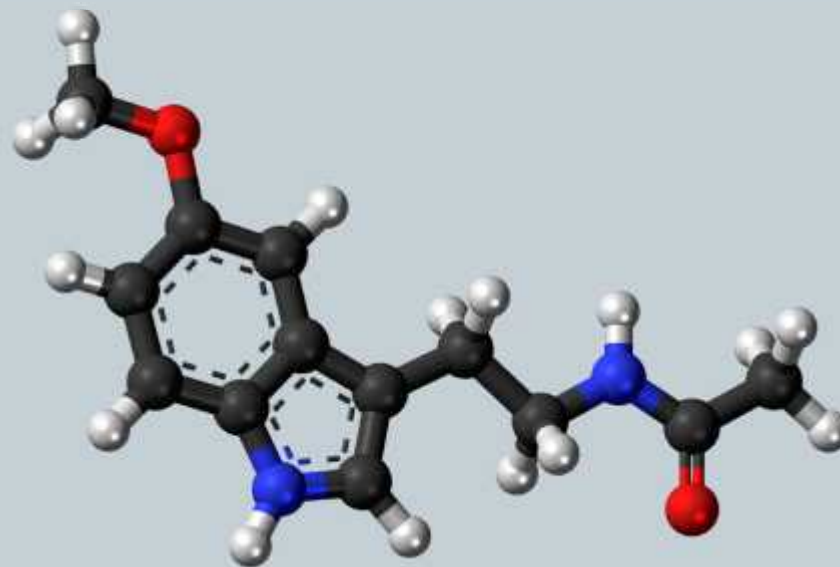
## **În timpul somnului au loc schimbări fiziologice:**

- Scade tensiunea arterială ;
- Scade frecvența pulsului;
- Se reduce activitatea creierului;
- Scade frecvența respirației;
- Încetinește metabolismul;
- Se reduce funcția renală, se produce mai puțină urină;

# Cum se produce somnul?



**Melatonina** – substanța produsă în creier pe timpul nopții și produce somnul.



# Fazele somnului



## **Somnul de tip Non REM**

- Acest stadiu de somn durează în medie câteva minute, constituie maximum 5 % din somnul total iar trezirea se face ușor la stimuli auditivi și tactili.

## **Somnul de tip REM**

- Este un somn de tip profund, tonusul muscular dispare ca și reflexele, sunt înregistrate mișcări rapide ale ochilor. Durata somnului REM este de câteva minute în primul ciclu. În această perioadă de somn REM se produc visele.

# Să ne relaxăm...



## Meditație pentru copii

- <https://www.youtube.com/watch?v=2BtaPKSAUfI&list=PLSLWw2PGUWgvKdfsGGgMPcOkdBOxoVoOy>
- <https://www.youtube.com/watch?v=QRuGLUCo7tA>

# Bibliografie



- <http://www.epsihologia.ro/tulburari-de-somn/118-fiziologie-tipuri-de-somn.html>
- <https://www.youtube.com/watch?v=2BtaPKSAUfI&t=96s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=QRuGLUCo7tA>