

VLOGA SPANJA IN SANJANJA PRI ČUSTVOVANJU IN KOGNICIJI

Pripravile: Nika Jerman, Maja
Velimirovič in Eva Velimirovič

Mentorica: Špela Šorli, dr. med., spec.
psihiater



VZAJEMNA
zdravstvena zavarovalnica

FENS

Federation of
European
Neuroscience
Societies



**TEDEN
MOŽGANOV**



SiNAPSA
SLOVENSKO DRUŠTVO ZA NEVROZNAOST
SLOVENIAN NEUROSCIENCE ASSOCIATION



za **močgane**

THE
DANA
FOUNDATION

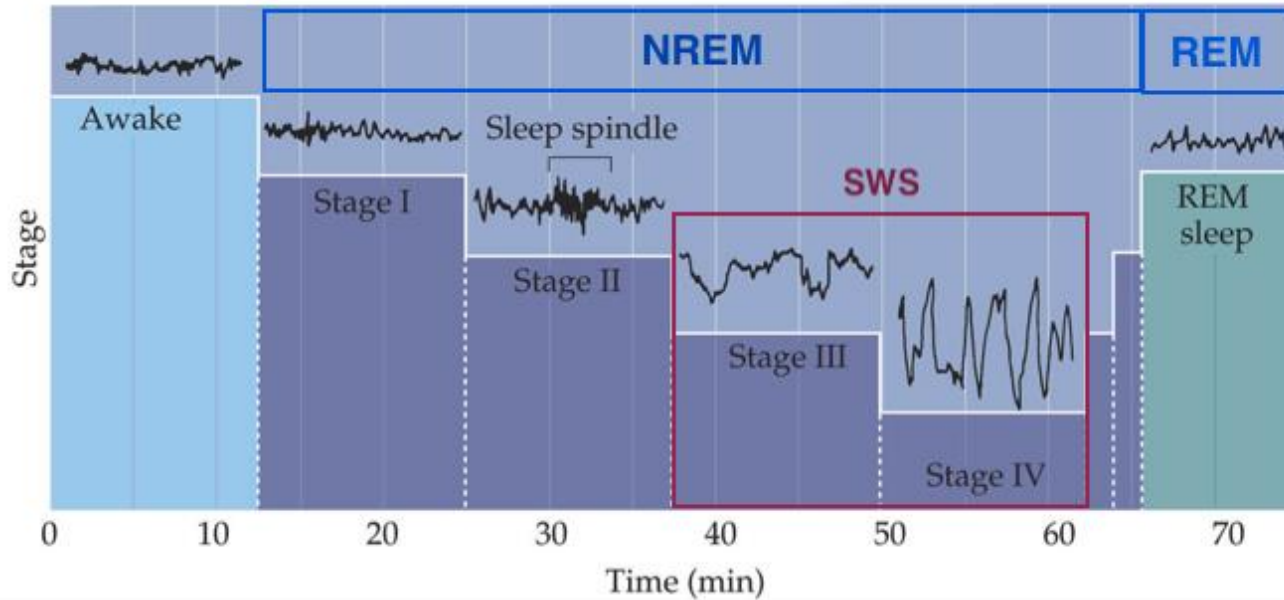
Teden
možganov 2018

**Na sanjah
svet stoji**

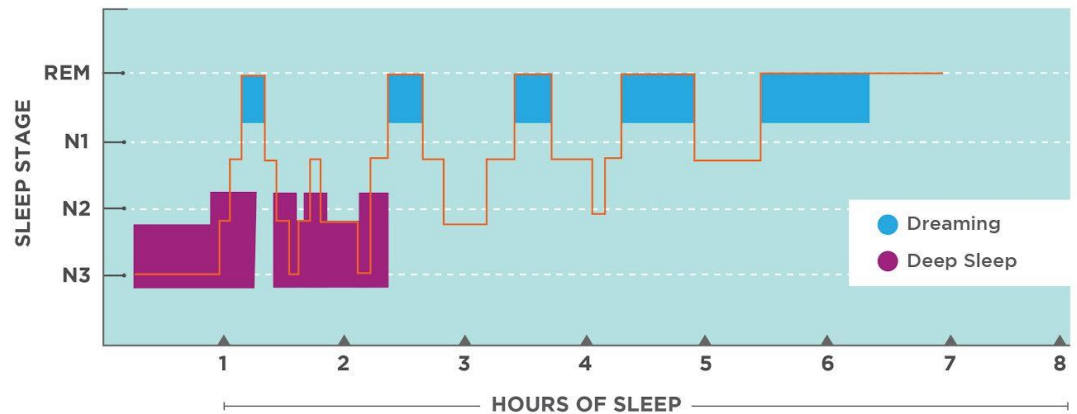


12.–18. marec

FAZE SPANJA



SLEEP STAGES



SPOMIN

DEKLARATIVNI



NREM in REM

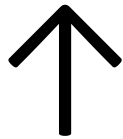
NEDEKLARATIVNI:
PROCEDURALNI



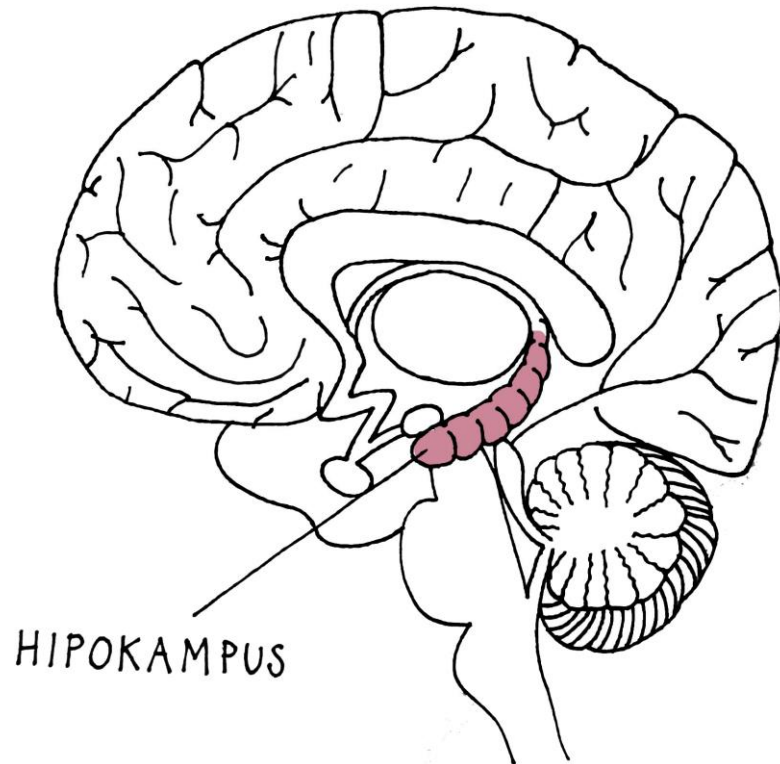
REM

OBLIKOVANJE DEKLARATIVNEGA SPOMINA

UTRJEVANJE



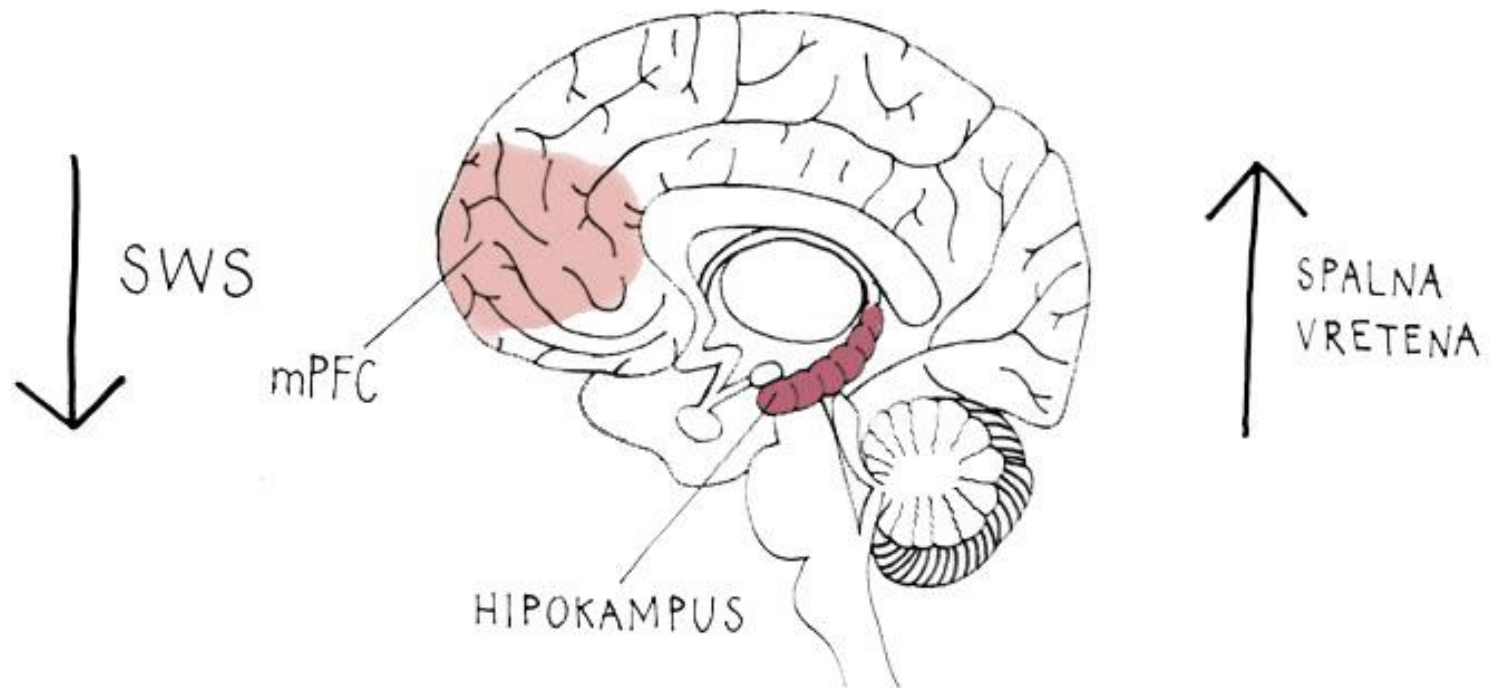
ZAPISOVANJE



Walker, 2009: The Role of Sleep in Cognition and Emotion

Van der Helm and Walker, 2010: Sleep and Emotional Memory Processing

KAKO POTEKA UTRJEVANJE SPOMINA?

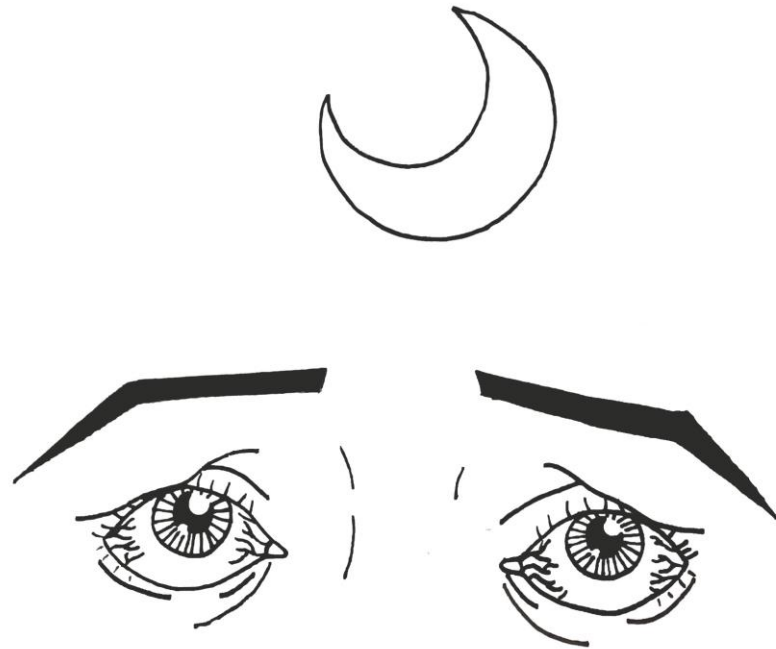


Walker, 2009: The Role of Sleep in Cognition and Emotion

Van der Helm and Walker, 2010: Sleep and Emotional Memory Processing

SPOMIN IN NEPRESANOST

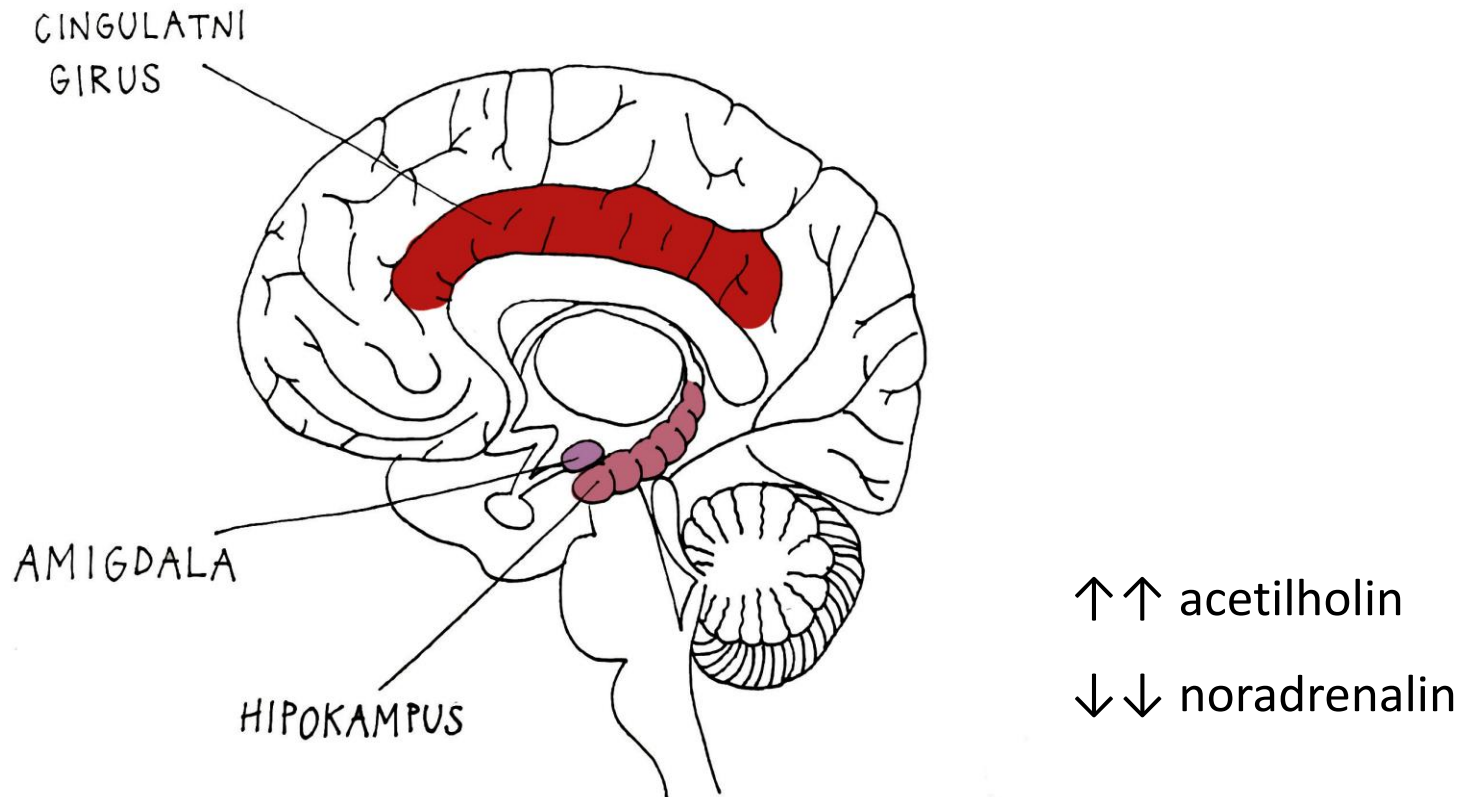
- Slabše utrjevanje in integracija spomina
- Slabši zapis naslednji dan
- Na zapis bolj odporni neprijetni spomini



Walker, 2009: The Role of Sleep in Cognition and Emotion

Van der Helm and Walker, 2010: Sleep and Emotional Memory Processing

REM: UTRJEVANJE ČUSTVENIH SPOMINOV



Walker, 2009: The Role of Sleep in Cognition and Emotion

Van der Helm and Walker, 2010: Sleep and Emotional Memory Processing

REM: URAVNAVANJE ČUSTVENEGA ODZIVA



PTSM:

- ↑ noradrenalin
- Motnje REM
- Nočne more

- Beta blokerji!

Walker, 2009: The Role of Sleep in Cognition and Emotion

Van der Helm and Walker, 2010: Sleep and Emotional Memory Processing

POVZETEK



- Spanje po učenju: utrditev spominov
- Spanje pred učenjem: učinkovit zapis spominov
- REM: integracija (reševanje problemov, ustvarjalnost)
- REM: utrjevanje motoričnih spretnosti
- REM: utrjevanje čustvenega spomina in uravnavanje čustvenih odzivov

Walker, 2009: The Role of Sleep in Cognition and Emotion

Van der Helm and Walker, 2010: Sleep and Emotional Memory Processing