

WOJCIECH JERNAJCZYK

*Zakład Neurofizjologii Klinicznej
Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie
Sobieskiego 9 02-957 Warszawa, Polska
E-mail: jernajcz@ipin.edu.pl*

*„...Do krainy snu, niedostępnej dla ludzkiej pamięci.
Z owej zatopionej krainy odzyskuję szczątki
Których nie potrafię zrozumieć do końca...”
Jorge Luis Borges*

W KRAINIE SNU – WSTĘP

Redakcja czasopisma KOSMOS (najstarszego czasopisma popularyzującego naukę w Polsce), uczyniła zaszczyt Polskiemu Towarzystwu Badań nad Snem zapraszając do współredagowania zeszytu poświęconego problemom snu. Ten stan organizmów typowy jest przede wszystkim dla ptaków i ssaków. Człowiek, odkąd zaczął zastanawiać się nad podstawami funkcjonowania organizmu, a także nad celem swego istnienia, zainteresował się snem – tym tajemniczym stanem, gdy osobnik traci, bez udziału czynników zewnętrznych, przytomność i staje się bezbronny. Z drugiej strony, uważny obserwator mógł stwierdzić, że sen jest konieczny dla prawidłowego funkcjonowania w czasie czuwania. Dodatkowo, przeżywane we śnie marzenia sennie wzmocniły przekonanie o nadzwyczajnej roli tego stanu.

Prawdopodobnie, znaczenie snu dla uzyskania codziennie odpowiedniej jakości życia fizycznego i psychicznego oraz przeżywanie marzeń sennych powodują, że od dzieł wczesnej starożytności, takich jak Biblia czy arystotelesowskie *O marzeniach sennych*, przez dramat *Życie jest snem* Pedro Calderon de la Barca, aż po Freuda *Psychoanalizę marzenia sennego*, stan ten był przedmiotem ludzkiego namysłu.

Dopiero jednak wprowadzenie metody długotrwałej rejestracji czynności bioelektrycznej mózgu pozwoliło na względnie do-

kładne poznanie tego, jak zmienia się aktywność mózgu oraz funkcje innych układów organizmu w czasie snu. Dalsze lata przyniosły wiedzę o zmianach aktywności poszczególnych układów neuroprzekaźnikowych w czuwaniu i w różnych stadiach snu. W latach 80. ubiegłego wieku sformułowano hipotezę dwuczynnikowej regulacji snu, która, stopniowo rozwijana, stała się teorią najpowszechniej uznawaną wśród badaczy fizjologii snu. Od wielu już lat eksploruje się zjawiska związane z czynnikami chronobiologicznym i homeostatycznym. Wysiłki te przynoszą coraz większą wiedzę o śnie i jego regulacji. Badania genetyczne to także w dziedzinie regulacji snu, obszar bujnie rozwijający się.

Artykuły polskich badaczy, mam nadzieję, przybliżą znaczną część obszaru badań nad snem i cyklem sen-czuwanie. Czytelnicy będą mogli zapoznać się także z niektórymi chorobami związanymi ze snem, sposobami ich leczenia i konsekwencjami tych zaburzeń. Jednym z autorów jest współtwórca teorii o chronobiologicznej i homeostatycznej regulacji snu. Staramy się także pokazać jak interdyscyplinarna refleksja nad snem może wpływać na inne obszary nauki.

I pozostaje nam przekonanie, że jeszcze nie potrafimy zrozumieć snu do końca.

