

СОН И ЧТО В НЁМ СКРЫВАЕТСЯ

Журавлёва Станислава Владимировна

студент, АНО ВО Российский Православный Университет св. Иоанна Богослова, РФ, г. Москва

Байдин Дмитрий Иванович

научный руководитель,

Введение:

Эту тему я выбрала не просто так, с самого детства была интересна тема снов и сновидений. Благодаря этой статье я узнала много нового. Прочитав эту статью, вы найдете много познавательное и интересное. Если задуматься, то так необычно, что мозг человека и животного может придумать историю на любую тему. Эта тема инт будет интересна людям всех возрастов. Потому что сон-это неотъемлемая часть нашей жизни, а следовательно и сны тоже.

Проблемой является то, что некоторые люди боятся своих снов, и даже не догадываются, что это может быть связано с какими-то болезнями.

Глава 1. Почему мы видим сны?

Существует много разных теорий, почему человек видит сны. Одна из которых говорит, что сны могут быть способом организма “перезагрузить” мозг. Благодаря снам мозг освобождается от ненужной информации и загруженности.

Другие объясняют сновидения таким образом, что они появляются в нашем мозге из – за беспорядочной электрической активности. Практически каждые 90 минут наступает фаза быстрого сна, стволовая часть мозга посылает по всему мозгу беспорядочные импульсы. Поэтому сновидения это попытка мозга разобраться в электрических импульсах .

1.2. Могут ли быть одинаковые сны у разных людей?

Безусловно, нет. Сны, снящиеся людям, индивидуальны. Могут появляться совпадения из-за не точного объяснения описания сна, к примеру, цвет во сне был алый, но человек назвал его красным или розовым, или же сюжеты могут быть схожи так как они строятся по одинаковой схеме (вспомните русские народные сказки или голливудские мультфильмы последних лет).

Глава 2. Разновидности снов.

2.1. Вещие сны

Ученые дают такое определение вещим снам: это сны, в которых человек может увидеть ситуацию, которая может произойти в будущем в реальности. Не все сны можно назвать вещими, и зачастую какие-то определенные места, события или люди снятся только потому, что человек слишком на них сосредоточен.

В первую очередь необходимо понимать, что вещие сны могут быть как буквальными, так и символическими.

Кроме деления на буквальные и символические, вещие сны также могут быть псевдо-вещими, двойниками, истинно вещими.

Псевдо-вещий сон, человек неосознанно программирует себя на определенную ситуацию, и в итоге получается так что сон “сбывается”.

У творческих людей, которые отдаются своему делу могут появляться сны-двойники, происходит это из-за того что люди были долго сосредоточены на одинаковых проблемах.

Вещие сны способны видеть только чувствительные, с тонкой эмоциональной настройкой. Чаще всего сны неприятные и мрачные, главной мыслью которых является: смерть, катастрофы и убийства.

2.2. Осознанные сны

Осознанный сон – это состояние, когда человек четко понимает, что он спит, и при этом может управлять сюжетом сновидения. Некоторым людям такие способности даются при рождении, но этому можно и научиться.

Осознанные сновидения можно разбить на три категории:

1. Человек осознаёт что спит, но при этом не предпринимает никаких действий и просто следует сюжету сна.
2. Человек осознаёт что спит и помнит все установки во время бодрствующего состояния.
3. Человек осознаёт что спит и помнит все установки во время бодрствующего состояния, но также он может вносить некоторые изменения в сюжет сна.

Оказаться в осознанном сне может каждый, для этого нужно анализировать сны, настраивать себя перед сном и главное упорно добиваться своей цели. Успешностью осознанного сновидения может помешать физическая усталость, стресс и умственное перенапряжение. Но прежде всего крайне дни должны стать спокойными и уравновешенными. Все конфликты должны быть разрешены.

Глава 3. Сонные заболевания.

3.1. Сонный паралич

Сонный паралич — состояние человека во время которого тело полностью парализовано, но при этом сознание бодрствует.

При сонном параличе у людей появляются галлюцинации, как зрительные, так и слуховые.

В основном люди рассказывают, что их воображение дорисовывает различные силуэты предметам в комнате. Также рассказывают что во время сонного паралича люди могут слышать голоса, чаще всего это грубые мужские голоса или же голоса умерших близких людей.

Может возникнуть сонный паралич из-за сбитого режима сна, из-за отсутствия сна в целом, потребление каких-либо препаратов и из-за психических заболеваний.

3.2. Лунатизм

Лунатизм, сомнамбулизм, снохождение – расстройство парасомнического спектра, при котором люди совершают какие-либо действия, находясь при этом в состоянии сна, таких людей называют Лунатиками

Примерно 8% населения земли страдает этим расстройством. По сути лунатики выполняют все движения как будто они в здравом состоянии, разговаривают, ходят, бывают ситуации когда люди заваривают себе чай или же начинают убираться, много рассказано случаев когда человек в состоянии лунатизма, путал двери и окна, и заканчивалось это всё печально.

С помощью электроэнцефалографии – регистрации биоэлектрической активности головного мозга – ученым удалось зафиксировать время «приступа». Оказалось, сомнамбулизм возникает, только когда мозг пребывает в состоянии полусна-полу бодрствования. Эта фаза наступает сразу после засыпания и длится приблизительно 90 минут. Все это время сохраняется тонус мышц, человек часто переворачивается с боку на бок, но самое главное – не видит снов.

Лунатизм является наследственной предрасположенностью. Если оба родителя лунатики, то ребенок родится лунатиком с вероятностью примерно 60%. Сомнамбулизм встречается в основном у детей 10-16 лет и сопровождается сногворением. В 65% случаев снохождение является следствием детского невроза и повышенной нейропсихической возбудимости. По мере взросления ребенка сомнамбулизм проходит самостоятельно.

Заключение:

В Заключение мне бы хотелось сказать, что тема сны интересна и познавательна любым возрастам. В эту тему можно углубляться еще долго, ну а я рассказала интересные и популярные факты.

Список литературы:

1. Большой атлас анатомии 14.04.2009
2. <http://www.snovid.ru/>
3. <http://astroson.com/>
4. <https://medportal.ru/budzdorova/advice/lunatizm-prostyie-dvizheniya/>
5. <https://med.vesti.ru/articles/psihologiya/vidite-prizrakov-po-nocham-vozmozhno-vinovat-sonnyj-paralich/>
6. <https://www.kakprosto.ru/kak-35528-kak-vyzvat-veshchiy-son>
7. <https://felomena.com/magia/zagovory/kak-sdelat-na-son/>