Автор: admin
14.09.2011 12:51 - Обновлено 30.10.2014 08:28

Когда мы видим сны?

Если заглянуть в энциклопедический словарь, то можно узнать, что сон - это «периодическое физиологическое состояние мозга и организма человека и высших животных, внешне характеризующееся значительной обездвиженностью и отключением от раздражителей внешнего мира». Другое определение: «физиологическое состояние, которое характеризуется потерей активных психических связей субъекта с окружающим его миром».

Сновидением же называется «субъективно переживаемое психическое явление, периодически возникающее во время естественного сна». Не слишком-то понятно. Попробуем разобраться, что же такое сновидения, и в каких случаях мы их видим, а в каких - нет.

Прежде всего: сон, как физиологическое состояние, цикличен. В норме у здоровых людей один цикл длится 90-100 минут. То есть, в рекомендуемые взрослому человеку для полноценного отдыха 8 часов сна укладываются примерно 5 таких циклов. Каждый цикл состоит из двух фаз - «медленного» и «быстрого» сна. Эти фазы удалось обнаружить в результате исследований электроэнцефалограммы мозга спящих людей и животных. Такая структура сна наблюдается у млекопитающих и птиц.

В фазе «медленного» сна снижается количество ударов сердца в минуту, по сравнению с состоянием бодроствования, дыхание становится более медленным, мышцы расслабляются. Именно в этой фазе организм отдыхает и восстанавливается. Разбудить человека, когда он находится в данной фазе сна, бывает довольно трудно, а, проснувшись, он не будет помнить своих сновидений.

Интересны результаты изучения «медленного» сна у некоторых животных: если при первых признаках состояния сна (появления соответствующего ритма на электроэнцефалограмме) животное разбудить, то после этого разные участки его мозга на короткие периоды времени впадают в сон, и при этом сохраняется общее состояние бодрствования. То есть, мозг «отдыхает» разными своими частями.

Чтобы восстановиться физически, человеку достаточно 3-4 часов «медленного» сна.

Таким образом, сохранившиеся свидетельства о жизни некоторых великих людей, где утверждается, что они спали не более 3-4 часов в сутки, звучат вполне убедительно.

Для фазы «быстрого» сна характерны подергивания тела, быстрые движения глаз, неравномерность дыхания и биения сердца, подъем кровяного давления. Наблюдая за домашними животными, когда они находятся в этой фазе, можно увидеть, что они шевелят лапами или издают какие-то звуки. Если в фазе «быстрого» сна разбудить человека, то он скорее всего будет помнить свои сновидения. Именно в этой фазе мы видим сны.

Известны результаты экспериментов на животных, лишенных фазы «быстрого» сна. Даже при наличии фазы «медленного» сна животное погибало через несколько недель. При этом у крыс примерно за сутки до гибели наблюдалось характерное изменение амплитуды электроэнцефалограммы. После этого крыса уже не могла заснуть, даже если предоставлялась такая возможность.

Для человека лишение «быстрого» сна, то есть, сна со сновидениями, может быть не менее драматичным. Внешне это проявляется в вялости, рассеянности, плаксивости, раздражительности.

При нормальном 8-часовом сне продолжительность фаз меняется с каждым циклом. В первом цикле, сразу после засыпания, наблюдается в основном «медленный» сон, а «быстрый» чаще всего отсутствует. В следующем цикле длительность «медленного» сна сокращается и появляется фаза «быстрого» сна, длящаяся всего несколько минут. Происходит постепенное увеличение длительности «быстрого» и сокращение «медленного» сна, в результате чего к моменту пробуждения большую часть цикла занимает «быстрый» сон. Именно поэтому, просыпаясь естественным образом (не по звонку будильника или от того, что кто-то трясет за плечо), мы довольно часто можем вспомнить свои сны.

Психологи расходятся во мнениях по поводу роли сновидений в жизни человека, однако единодушны в том, что во сне происходит переработка дневных впечатлений, которая позволяет их осознать, структурировать, «разложить по полочкам». Все важные вопросы, на которые мы не успели ответить днем, переходит в наши сны, все неразрешенные и незавершенные ситуации будут проигрываться во сне. При этом не имеет значения, помним ли мы свои сновидения - предполагается, что человек видит сны

всегда в фазе «быстрого» сна, даже если не помнит об этом. Таким образом, это необходимая гигиена сознания, которой занимается наш мозг, и без которой наша жизнь была бы менее счастливой и эмоционально богатой.

Автор - **Марина Середа**

Источник