

## Что мучает нас по ночам: кошмары или страхи?

*Молодой девушке снится кошмар: она бежит по лесу, а за ней гонится огромный волосатый мужик. Она в изнеможении прислоняется к дереву и еле слышно произносит:*

- Оставьте меня... Что вам от меня нужно?
- Откуда я знаю?! Это же ваш сон...

Каждый из нас видел страшные сны. Мы называем их ночными кошмарами. Однако специалисты подразделяют страшные сны на две категории: ночные кошмары и ночные страхи. Прежде всего, они различны по фазе сна. Кошмары, как и все остальные сны, снятся в фазе с быстрыми движениями глазных яблок, а страхи – во время самой глубокой фазы (дельта-сон), когда разбудить человека очень трудно, а порой просто невозможно. Кошмары отличаются сложностью сюжета, в то время как страхи – это достаточно простой и короткий сон.

После кошмарного сна мы просто пробуждаемся, стараясь понять, происходит ли действие на самом деле. Результатом ночных страхов, как правило, является бурная реакция организма – широко открытые глаза, сильное сердцебиение, дрожь, потоотделение. Часто все это сопровождается криком или плачем.

Кошмарные сновидения время от времени посещают каждого. Вряд ли здесь присутствует какая-то патология. Частые ночные страхи требуют более серьезного отношения, и даже обращения к психиатру. Их частые повторения могут свидетельствовать о какой-то нерешенной психологической проблеме.

Что провоцирует страшные сны? Прежде всего, это события, стрессы и переживания, испытанные человеком в реальной жизни. Есть ночные кошмары, которые являются следствием какой-нибудь болезни, например депрессии. Чрезмерная усталость или переутомление тоже могут вызвать такой сон. Если вы посмотрели на сон грядущий кровавый триллер и восприняли его близко к сердцу, то сцены из фильма, но уже со своим участием, вы можете увидеть во сне.

Иногда страшные сны могут предупредить нас о надвигающейся болезни. Если во сне мы задыхаемся, тонем в болоте и захлебываемся, либо нас душит какой-нибудь маньяк –

## Что мучает нас по ночам: кошмары или страхи

Автор: admin

25.10.2011 20:59 - Обновлено 01.11.2014 09:21

---

под угрозой органы дыхания. О сердечных заболеваниях могут говорить сны, в которых нас кто-то или что-то больно бьет в область сердца.

При наступающем гриппе мы убегаем от преследующих нас злодеев, которые вот-вот нас настигнут. Онкологические заболевания дают о себе знать снами, в которых человек чувствует острые боли в пораженных зонах. Человеку может сниться, что он сильно ударился о какую-нибудь твердую поверхность, либо его тело расплющивается под давлением чего-то тяжелого, либо его пожирают чудовища.

При артрите часто снятся предметы, вонзающиеся в тело, либо во сне немеют ноги или руки. Если страшный сон приснился однажды – поводов для беспокойства нет. Но если один и тот же сон посещает регулярно, следует более внимательно присмотреться к своему здоровью.

Если со здоровьем все в порядке, но страшные сны вас не отпускают, попробуйте избавиться от них с помощью простых советов. Не следует на ночь принимать возбуждающиеся медицинские препараты, а также крепкий чай, кофе. Алкоголь также не способствует спокойному сну. Следите за температурой в комнате. Излишний жар или холод могут создать дискомфорт, влияющий на содержание снов.

Следует соблюдать режим дня, то есть ложиться спать и просыпаться по утрам в одно и то же время. Попробуйте перед сном максимально расслабиться – примите успокаивающую ванну, либо займитесь какими-либо умиротворяющими видами деятельности, например, чтением.

Приятных вам сновидений.

Автор - **Ольга Шелест**

[Источник](#)