

Зачем мы видим сны?

Как известно, мы спим около трети своей жизни, то есть, более двадцати лет. Сколько прекрасных и полезных вещей можно сделать за это время!

Но разве мы жалеем, что вместо этого лежим, как бревна, в своих постелях? Да практически никогда! Потому что около 5 лет из этих 20 мы видим сны. А там, согласитесь, порой происходят события куда более интересные, чем в реальной жизни.

И что же мы знаем о снах? А ничего, всякую ерунду, вычитанную в сонниках и женских журналах. И это плохо, потому что состояние, в котором мы проводим пять лет своей жизни, заслуживает большего. Кстати, если быть точной, понятие «сон» означает именно процесс, состояние, а «сновидение» – собственно то, что нам видится по ночам (и не только по ночам). Но не будем придираться к терминам.

Как мы видим и почему не помним сны?

Сны видят все. С этим вряд ли кто-нибудь будет спорить – хоть парочку снов за всю жизнь сможет вспомнить каждый. Гораздо удивительнее другое – мы видим их каждую ночь, да еще и не по одному, а штук по пять. Наверняка не все согласятся, и зря. На самом деле мы просто их не помним. Это зависит не от памяти, а от отношения к снам, точнее, к тому, что они нам показывают. Если человек считает их полной ерундой, то и сны его с наступлением утра, скорее всего, деликатно прячутся где-то в глубинах подсознания. Много работающие и физически устающие люди обычно спят, «как убитые» и снов своих тоже почти не помнят.

Сны же являются к нам каждую ночь, не спрашивая разрешения и не интересуясь нашим отношением, потому что это такой же физиологический процесс, как и все остальные.

Из школьного курса биологии всем должно быть известно, что сон бывает медленный и быстрый, эти фазы в течение ночи сменяют друг друга. Медленный сон - без сновидений. Быстрый сон приносит с собой сны (простите за тавтологию). В фазе

Зачем мы видим сны

Автор: admin

01.07.2011 23:12 - Обновлено 29.10.2014 09:10

быстрого сна люди могут представлять собой забавное зрелище – часто дышат, быстро двигают глазами, иногда еще двигаются, ворочаются и разговаривают. Если в эти моменты человека постоянно будить, он заработает расстройство психики!

Зачем нужны сны?

Конечно, сны приходят к нам не просто так. Во-первых, сновидения и быстрый сон необходимы нашему организму. Если бы сон состоял из одной лишь медленной фазы, то мы могли бы погрузиться в него слишком глубоко. Быстрый сон – как студент на лекции, который толкает в бок соседа, чтобы тот окончательно не заснул.

Сновидения защищают наш сон. Мозг воспринимает внешние и внутренние воздействия и включает их в сюжет сновидения. Поэтому, вместо того, чтобы проснуться от жары, ветра, холода, вы можете очутиться в виртуальной Сахаре, на палубе корабля или голышом на улице.

Также фаза быстрого сна нужна для развития мозга. У новорожденного она занимает 60-80% сна и постепенно снижается до 20%. А сон первобытного человека вообще был почти весь поверхностным. Если бы не это, мы бы, наверное, вымерли много тысяч лет назад.

Но самое любопытное то, что наши сны не только полезны нам физически, но и помогают решать всякие жизненные проблемы. В сочинении сновидений участвует и подсознание, голос которого в обычной жизни мы почти не слышим. Как известно, корни почти всех проблем находятся именно там.

Во сне подсознание ведет себя как ребенок, удравший от родителей, то есть так, как ему хочется. И мы во сне ведем себя во многом натуральнее, чем в жизни, и проблемы наши предстают в более явном виде. Естественно, если вас бросил любимый человек, сновидение его не вернет. Но, по крайней мере, вам может присниться, что вы вместе, или наоборот, что вы его разлюбили и больше не страдаете – а значит, во время сна будете спокойны и умиротворенны. К тому же, вы знаете, что если поделиться с кем-то своей бедой, выговориться, ее станет чуть меньше. Сны – это еще лучше, чем друг или подруга.

Зачем мы видим сны

Автор: admin

01.07.2011 23:12 - Обновлено 29.10.2014 09:10

А вообще, благодарить сны нужно не только за то, что они помогают разобраться с реальностью, но и за то, что часто не имеют к ней отношения. Во-первых, это ночные кошмары, которые позволяют легче и проще относиться к реальной жизни, не такой кошмарной; во-вторых, это сновидения, в которых мы делаем и видим то, чего никогда не делали и не видели (зато слышали или читали) – другие люди, поступки, страны... Ну как еще мы могли бы испытать такую массу невероятных ощущений и впечатлений?

Автор - Инна Левит

[Источник](#)