

**Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
Средняя Общеобразовательная школа №22
г.Ставрополя**

«СНЫ. Вещие сны»

**Работу выполнила
Ученица 8 «А» класса
Сотникова В.К.**

Руководитель: Заргарова И.М.

Содержание:

- ❑ Введение.
- ❑ Астрология и психология- противоположные взгляды.
- ❑ Что такое сон? Функции сна.
- ❑ Медленный и быстрый сон.
- ❑ Наше восприятие снов.
- ❑ Сновидения при различных заболеваниях.
- ❑ Что такое вещие сны?
- ❑ Сны, которые не могут быть вещими.
- ❑ Вещий сон идеального происхождения, и вещий сон двойник.
- ❑ Опрос по теме : «Вещие сны».

Введение.

- ❑ Словосочетание "вещие сны" встречается довольно часто. Обычно люди вещими снами называют сновидения, события из которых странным образом повторяются в жизни. Отношение у людей к вещим сновидениям неоднозначное: кто-то верит в них безоговорочно, считая, что эти сны предсказывают ту, или иную ситуацию, которая ещё не произошла, но обязательно произойдёт в будущем, или становятся предупреждением о необходимости подготовиться к новым обстоятельствам. Кто-то не верит, считая, что такие совпадения случайны.
- ❑ Способность человека предвидеть будущее — повседневная часть жизни. Мы просто не обращаем на это внимания. Наши предки с давних времен прогнозировали свое будущее, наблюдая за явлениями живой природы. Многие из таких наблюдений отразилось в народных приметах.
- ❑ В любой день нашей жизни присутствует прошлое и будущее, то есть наш опыт и то, чего хотим достичь, о чем мечтаем. Наша способность чувствовать малые, не всегда осознаваемые изменения в текущей ситуации, позволяет прогнозировать свое будущее. Довольно часто это происходит не только в сновидениях. Частенько бывает так, что, когда происходит то или иное событие, мы говорим: «Я так и знал (а)», «Я тебя предупреждал (а)». Человек использует опыт не только из своей жизни, но также из исторического и общекультурного опыта. Он обдумывает и перебирает различные варианты развития в будущем конкретных жизненных ситуаций. А так как наш мозг во время сна работает более свободно и человеком не контролируется, то эти варианты мы видим в сновидениях. Ведь наше подсознание может быть настолько проницательным, что может предвидеть вещи, которые мы не осознаем. А если один из перебираемых нами вариантов, увиденный в сновидении, вдруг осуществляется в жизни, мы говорим о вещих снах. И очень часто бывает, что сбываются даже мелкие детали. Таким образом, сбывшиеся пророчества сновидений чаще всего являются следствием нашего конкретного жизненного выбора.

Астрология и психология - противоположные взгляды.

- ❑ Многие астрологи уверены, что во время сна душа человека подключается к некоему всеобъемлющему информационному полю. В нем есть информация обо всем, что уже произошло, происходит сейчас и произойдет в любой момент в будущем. Согласно этой теории, все происходящие события происходят в единый момент времени. То есть его, времени, в том линейном понимании, в котором мы привыкли его воспринимать, просто не существует. Все, что должно произойти, уже произошло. Душа человека подключается во сне к этому информационному пространству и таким образом мы получаем во сне образы прошлого, настоящего и будущего. Проснувшись, мы не помним большинство наших снов. А то, что вспоминаем – это всего лишь небольшие отрывки из увиденного ночью.
- ❑ А вот психологи считают иначе. По их мнению, сон – это продолжение психической активности человека в состоянии покоя. Необходимое состояние для релаксации мозга. Во сне человек переживает свои скрытые желания и страхи и отпускает их. Психологи считают, что нет четких прогнозов или указаний к действию, которые дают нам сны. Однако, большинство психологов отмечают зависимость между состоянием здоровья человека и его сновидениями. Так, считается, что во сне мы получаем сигналы о болезнях, которые находятся на ранней стадии и проявляются незначительно, поэтому мы их просто не замечаем.

Что такое сон? Функции сна.

- Сон.
- Сон — это естественный физиологический процесс пребывания в состоянии, с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир, присущий млекопитающим, птицам, рыбам и некоторым другим животным, в том числе насекомым. Кроме того, словом «сон» называют последовательность образов (формируемых в течение фазы «быстрого сна»), которые человек может помнить.
- Функции сна.
- 1. Сон обеспечивает отдых организма.
- 2. Сон способствует переработке и хранению информации. Сон (особенно медленный) облегчает закрепление изученного материала, быстрый сон реализует подсознательные модели ожидаемых событий.
- 3. Сон — это приспособление организма к изменению освещённости (день-ночь).
- 4. Сон восстанавливает иммунитет путём активизации Т-лимфоцитов, борющихся с простудными и вирусными заболеваниями.



Медленный и быстрый

сон.

- ❑ Медленный сон.
- ❑ При засыпании альфа-ритмы – мозговые волны, характерные для взрослого, находящегося в бодром состоянии с закрытыми глазами, - плавно сменяются медленными волнами. По мере углубления сна постепенно замедляется частота мозговых волн и увеличивается их амплитуда. Достижение глубокого сна занимает **30-45** минут, после чего процесс оборачивается вспять, занимая **30-45** минут для возвращения в стадию лёгкого сна. В течение этой фазы постуральные мышцы сохраняют тонус, а скорость сердцебиения и дыхания замедляется незначительно.
- ❑ Быстрый сон.
- ❑ Во время этой фазы сна электроэнцефалограмма (ЭЭГ) показывает график (паттерн) мозговых волн, сходный с состоянием бодрствования. В течение этой фазы глаза под закрытыми веками быстро перемещаются. Постуральные мышцы полностью теряют тонус, но мышцы конечностей и лица дёргаются в такт движениям глаз. Дыхание, сердцебиение и кровяное давление подвержены нерегулярным изменениям
- ❑ В течение **7-8** часового ночного сна мозг проходит циклы глубокого сна, длящиеся в среднем от **30** до **90** минут, за которыми следуют **10-15** минутные эпизоды быстрого сна. К концу ночи, если человека не тревожить, продолжительность медленного сна уменьшается, а количество эпизодов быстрого сна увеличивается.

Наше восприятие снов.

56% американцев уверены, что сон – это ключ к подсознанию. Такую же точку зрения разделяют **74%** индейцев и **65%** корейцев.



Сновидения при различных заболеваниях.

- При различных заболеваниях сновидения отмечались неодинаково часто. Если сравнивать частоту сновидений при различных заболеваниях, то окажется, что при острых инфекционных и соматических заболеваниях сновидения отмечались в **100 %** случаев сна; несколько реже они были при хронических болезнях — около **93%**. Это показывает, что частота сновидений находится в прямой зависимости от выраженности и остроты инфекционных и соматических заболеваний.
Среди заболеваний нервной системы сновидения чаще всего регистрировались у больных, страдающих неврозами — **4193** из **4778** случаев сна (около **88 %**), значительно реже они были при психических расстройствах — в **1481** из **2360** случаев сна (около **62,8%**), что отчасти связано с трудностью получения убедительных ответов у некоторых психически больных, а у тяжелых больных это зависело, вероятно, от понижения активности головного мозга вследствие развития интеллектуального дефекта или астенизации организма. Такая же примерно частота отмечалась при опухолях и других органических заболеваниях головного мозга — в **1331** из **2089** случаев сна (около **63,7%**).

Что такое вещие сны?

- ❑ Вещие сны – это сны, которые несут в себе неизвестную нам информацию о событиях жизни. Они раскрывают нам то, о чем мы не знали, или предупреждают о надвигающихся событиях.
- ❑ Эти сновидения, таким образом, являются своего рода просмотром ситуации, которая еще не произошла. Вещие сны предупреждают своим появлением о необходимости быть готовыми к ним.
- ❑ К вещим снам мы относим только те сны, которые материализовались в последующее время. Такие сны и являются вещими, то есть которые человек увидел в состоянии сна, и которые один к одному совпали с реальностью, без всякой образности и символики.



Что такое вещие сны?

- ❑ Настоящие вещие сны - явление крайне редкое, исключительное. Гораздо чаще мы видим так называемые «вещие сны», искусственно созданные нами самими. То есть увиденное во сне подгоняем к реальным ситуациям, и если это совпадает с реально произошедшим, относим свой сон к разряду вещих.
- ❑ Многие люди считают, что если они во сне увидели летящего голубя, и с утра через сонник перевели это как "к удачной покупке", то это и был вещий сон. Но это не так, переведя это сновидение таким образом, человек сам запрограммировал себя на совершение этой покупки. И позже осуществив ее в реальности, он полагает, что это ничто иное как материализовавшийся вещий сон. Но это не является вещим сном, это просто самопрограммирование с подгоном увиденного во сне к реальной ситуации. К таким совпадениям нужен очень осторожный подход, даже в том случае, когда имеет место одинаковость увиденного и произошедшего.

Сны, которые не могут быть вещами:

- ❑ Сны, приснившиеся на пустой или полный желудок. Тому, кто хочет есть, может присниться еда, а голодному дурные сны. Поэтому вероятность вещих снов увеличивается примерно через **2** часа после еды.
- ❑ Сны под воздействием снотворного, алкоголя или наркотических веществ. Курение табака допустимо, только если без этого трудно уснуть.
- ❑ При острых соматических расстройствах: высокой температуре, головной боли или болях в разных частях тела.
- ❑ Плохо влияют на качество сна: холод, жара, духота, резкие запахи и звуки, электрический свет.

Простой вывод – вещими могут быть только здоровые сны.

Вещий сон идеального происхождения и вещий сон-двойник.

- ❑ Некоторые ученые выделяют вещий сон идеального происхождения и вещий сон-двойник.
- ❑ Первые снятся людям, которые с полной самоотдачей преданы какому-то делу. Их мысли постоянно работают в одной области и даже несколько навязчивы (в хорошем смысле). Вся жизнь посвящена одному делу. Поскольку мозгу присуще явление инерционности, мысли, которые бессистемно появлялись в голове в течение дня, во сне складываются в систему.
- ❑ История знает множество примеров рождения во сне бессмертных стихов, гениальной музыки и великолепных картин. Одним из самых известных примеров является таблица химических элементов Дмитрия Менделеева.
- ❑ Во всех случаях возникновения идеальных вещих снов становится наличие у человека одаренности, таланта, постоянное увлечение и преклонение перед делом своей жизни и отсутствие отвлекающих факторов.
- ❑ Выделяют вещи сны-двойники, которые ничего нового не производят, а всего лишь являются результатом фанатизма и нездоровой заикленности. В таком сновидении отражено желание, которое преобладает на протяжении длительного времени. Во сне снится реализация этого желания, которая становится импульсом к реализации его наяву.

Опрос по теме.

Вопросы;

- 1) Часто ли вам снятся сны?
- 2) Случалось ли с вами такое, что события (ситуации) из сна происходили на яву в последующее время?
- 3) Верите ли вы, в «вещие сны»?

Опрос по теме.

