



СНЫ

Как возникают сны?



Что же такое сон?

Сон — естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир, присущий человеку, млекопитающим, птицам, рыбам и некоторым другим животным, в том числе насекомым

Какие функции сна?



а

У сна есть физиология?

- Во сне повышается уровень анаболических процессов и снижается катаболизм

Какова структура сна?

- 1 стадия – медленный 5-10 мин
- 2 стадия – около 20 мин
- 3, 4 стадии – 30-45 мин
- 2 стадия – около 20 мин
- 1 эпизод – быстрый сон около 5 мин

ЦИКЛ



Сколько нужно спать?

- ▣ Продолжительность сна у нормального человека составляет 6-8 часов
- ▣ У новорожденных 12-16
- ▣ У пожилых людей 4-6 часов
- ▣ Менее 5 часов – у вас бессонница

Сновидение

Это субъективное восприятие образов (зрительных, слуховых, тактильных и прочих), возникающих в сознании спящего человека. Сновидящий во время сна обычно не понимает, что спит, и воспринимает сновидение как объективную реальность.



Осознанные сновидения

- Особое измененное состояние сознания, при котором человек осознаёт, что видит сон, и может, в той или иной мере, управлять его содержанием
- Особенность ОС - возможность переживать ситуации, невозможные в обычной жизни, находить выходы из НИХ

Как распознать?

- Зажать нос пальцами и закрыть рот
- Найти отличие обстановки
- Попробовать прочесть что-либо дважды
- Посмотреть на часы с циферблатом
- Прокрутить в голове предыдущую минуту
- Попробовать включить или выключить свет в комнате при помощи выключателя
- Долго смотреть на свои руки

Дежавю

Это психическое состояние, при котором человек ощущает, что он когда-то уже был в подобной ситуации, однако это чувство не связывается с определённым моментом прошлого, а относится к «прошлому вообще»

Толкование сновидений или ониромантия

- Фрейдистское : метод свободных ассоциаций**
- Юнгианское: прямая манифестация бессознательного**



Funtoo.fu



**СЛАДКИХ ВАМ
СНОВ!**

