

СНЫ И СНОВИДЕНИЯ



Работу выполнили:
ученицы 8 Б класса
Выборова Катя
Сазанова Катя

- **Сновидение** — субъективное восприятие образов (зрительных, слуховых, тактильных, вкусовых и обонятельных), возникающих в сознании спящего человека (предположительно, и некоторых других млекопитающих). Сновидящий человек во время сна обычно не понимает, что спит, и воспринимает сновидение как объективную реальность.



Функции сна

- Сон обеспечивает отдых организма.
- Сон способствует переработке и хранению информации. Сон (особенно медленный) облегчает закрепление изученного материала, быстрый сон реализует подсознательные модели ожидаемых событий.
- Сон — это приспособление организма к изменению освещённости (день-ночь).
- Сон восстанавливает иммунитет путём активизации T-лимфоцитов, борющихся с простудными и вирусными заболеваниями.
- Висцеральная теория сна предполагает, что во сне центральная нервная система занимается анализом и регулировкой работы внутренних органов^[6].



- Все люди способны видеть сны, но не всегда могут о них вспомнить после пробуждения. Некоторым людям вспоминаются сны тусклыми и обесцвеченными, другим, напротив — яркими и насыщенными. Утверждение о том, что люди видят чёрно-белые сны, связано, скорее, с тем, что во сне они не воспринимают цветов вообще, в том числе чёрных и белых, а лишь образы предметов. Красочные сны обычно свойственны детям или людям с развитым воображением. Особой разновидностью снов являются осознанные сновидения, в которых человек осознаёт, что он спит, и иногда — пытается управлять сновидением.



Управление сновидениями

- Сновидение, во время которого человек осознает, что спит, называется «осознанное сновидение». В осознанном сновидении, как правило, человек способен частично или полностью управлять сюжетом сновидения. У многих народов мира существовали или существуют по сей день традиции управления сновидениями (как правило, в рамках [шаманизма](#)). Шаманы многих народов используют сновидения или сноподобные состояния для предсказаний, общения с духами и т. д. Традиционные техники сохранения осознанности в сновидении многообразны. Некоторые из них: прямое вхождение в сновидение путём концентрации на образе сновидения, вхождение в транс, длительное бодрствование (более 3 суток), длительная аскеза (голодание, жажда), использование [психоактивных веществ](#). Способность людей проявлять осознанность в сновидении различна, некоторые люди от природы умеют управлять сновидениями, другим необходимо развивать в себе эту способность. Существуют попытки использовать осознанные сновидения в психотерапии.



Дежавю

- Существует предположение, что феномен дежавю может возникать в тех случаях, когда приснившаяся ситуация и обстановка, стимулированная во сне подсознательной деятельностью мозга, повторяется в реальной жизни. Это подтверждение эффективности подсознательной обработки и моделирования реальных явлений, их прогнозирования во время переживания сновидения. Существует предположение, что данный феномен вызван т. н. деперсонализацией.