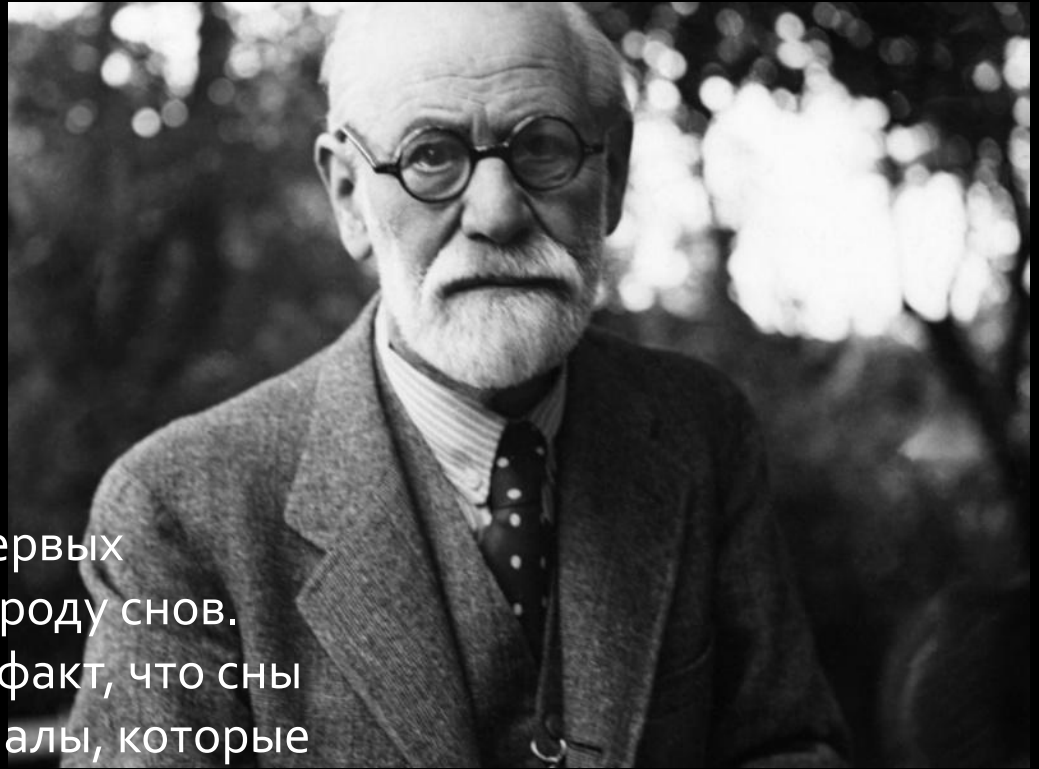




# СНЫ - КОШМАРЫ

Группа Л-14  
Федяков Алексей  
Олина Татьяна



Зигмунд Фрейд одним из первых попытался истолковать природу снов. Его теория доказывала тот факт, что сны — это закодированные сигналы, которые посылает человеческое подсознание разуму.

Однако физиологи считали, что кошмарные сны — это дискомфортное состояние, в котором может находиться тело спящего человека.



Чтобы наконец-то узнать **откуда берутся кошмары**, ученые объединили 2 теории: физиологическую и психологическую. Сегодня все кошмарные сновидения объединяют в одно целое: сознание и подсознание.

Человеческое подсознание вырабатывает определенную энергию, которая материализуется и передается сознанию. Сознание в свою очередь складывает образы из полученного материала и записывает в ячейку памяти человека.

Страшные образы формируются в голове человека в двух случаях.

Физический дискомфорт. Тело человека во сне может испытывать сильную боль и недомогание, поэтому нервные окончания посылают сигнал бедствия в мозг. Избавиться от кошмарных сновидений легко, достаточно просто устранить первопричину телесной боли. Было замечено, что после избавления организма от неприятных ощущений, страшные сновидения уходили и больше не возвращались.

Страшные образы формируются в голове человека в двух случаях.

Психологический дискомфорт. Во сне человеческий мозг перерабатывает всю информацию, которую он получил в течение дня. Во сне всплывают пережитые образы, эмоции и проблемы. Мозг человека нуждается в успокоении. Достаточно просто устроить себе вечернюю прогулку, отдых, просмотр кинокомедий, чтобы организм сбросил с себя все накопившееся напряжение за день.

Особенно долго перерабатываются финансовые проблемы, конфликты и ссоры в семейной жизни. Им нужна дополнительная переработка, вот именно она и происходит во время сна, когда сознание человека полностью отключено. Подсознание работает в этот период времени на полную мощность.

Чем страшнее сон, который вам приснился, тем серьезней работа была проделана в вашей голове. Психологи считают, что не стоит бояться кошмаров, ведь они сигнализируют о преодолении еще одной проблемной ситуации в голове человека.





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**