

Презентация на тему: «Феномен сна. Сновидения».

Выполнила: ученица 9 «Г» класса

Цой Жасмина Романовна.

Руководитель: Прозуменьщикова Ольга Александровна.



Оглавление

- Введение
 - 1. Почему мы видим сны.
 - 1.2 Могут ли быть одинаковые сны у разных людей?
 - 2. Разновидности снов.
 - 2.1 Вещие сны
 - 2.2 Осознанные сны.
 - 3. Сонные заболевания
 - 3.1 Сонный паралич.
 - 3.2. Лунатизм.
 - 3.3 Почему это бывает так?
 - 3.4 Лик болезни.
- Заключение

Введение

- Я выбрала именно тему про сны, потому что мне с ранних лет была интересна эта тема. Благодаря этому проекту я узнала много новой полезной информации. Так необычно, что **мозг человека** и животного может придумывать мини мультик на любую тему.
- Так же **мои сны и сновидения** были всегда загадочны для меня, ну а теперь, после того как я сделал этот проект, я много что поняла и осознала.
- Этой темой интересуются люди всех возрастов. Потому что **сон** неотъемлемая часть нашей жизни, а следовательно и сны тоже. Проблемой является то, что некоторые люди боятся своих снов, и даже не догадываются, что это может быть связано с какими-то болезнями.
- Цель работы: узнать больше о снах и сновидениях.
- Задачи работы:
 - Разобраться в снах;
 - Сделать эксперимент;
 - Ответить на поставленные вопросы;
 - Сделать продукт «сонные советы».

Почему мы видим сны?

- Существует много разных теорий, **почему человек видит сны**. В начале 20 века ученые говорили о том, что за целый день в нашем мозге накапливаются различные химические вещества.
- Такие как, например, диоксид углерода, молочная кислота и холестерин. Утверждалось, что эти вещества рассеиваются, пока человек спит. И благодаря этому процессу мы и видим сны. В общем, сны считались «уборщиками» процессов организма.
- Одна из последних теорий говорит, что сны могут быть способом организма «перезагрузить» мозг. Сны освобождают мозг от ненужной информации и помогают ему работать, как часам. Без снов мозг бы просто «взорвался».
- Другие объясняют сновидения таким образом, что они появляются в нашем мозге из-за беспорядочной электрической активности. Практически каждые 90 минут, когда наступает фаза быстрого сна, стволовая часть мозга посылает по всему мозгу беспорядочные электрические импульсы.
- Передний мозг, который отвечает за аналитическую часть мозга, пытается разобраться и ответить на эти неясные ему сигналы. А единственным способом для мозга разобраться в них – это **сновидения**.



Могут ли быть одинаковые сны у разных людей?

- Безусловно, нет. Сны, снящиеся людям, индивидуальны. Причина этого сходства, во-первых, в том, что любые сюжеты мы строим по очень похожим схемам (вспомните русские народные сказки или голливудские мультфильмы последних лет).
- А во-вторых, в том, что большинство из нас не работают со словом профессионально и не могут адекватно описать увиденное во сне (вместо алого, багрового и карминного большинство скажет просто — красный цвет).

Вещие сны

- Многие люди утверждают, что им снятся **вещие сны**. Но далеко не все понимают, что это такое. Ученые дают такое определение вещим снам: это сны, в которых человек может увидеть ситуацию, которая может произойти в будущем в реальности. Не все сны можно назвать вещими, и зачастую какие-то определенные места, события или люди снятся только потому, что человек слишком на них сосредоточен.
- Как относиться к таким снам? Какие из сновидений действительно считать вещими? Как реагировать на то, что снится? На все эти вопросы можно получить ответы, если проанализировать разновидности вещих снов и понять природу их происхождения.
- В первую очередь необходимо понимать, что вещие сны могут быть как буквальными, так и символическими. Буквальными называют те вещие сновидения, события которых позже повторяются в действительности. Самый банальный пример **буквального сна**: человеку приснилось, что он попал в аварию, а на следующий день с ним действительно случилось данное происшествие.
- Куда сложнее разобраться с так называемыми **символическими вещими снами**, поскольку в них будущее подается не прямо, а косвенно, то есть, во сне человеку дается определенная подсказка, символ, которые необходимо разгадать.
- Независимо от того, **что снится человеку** – будь то кошмар или счастливый сон – его всегда очень трудно толковать правильно. И подсказки таких сновидений, как правило, нужно искать в сонниках. К счастью, в настоящее время выбор подобной литературы очень широк, поэтому никаких проблем с интерпретацией снов быть не должно, если, конечно, сон был вещим.
- Кроме деления на буквальные и символические, вещие сны также могут быть

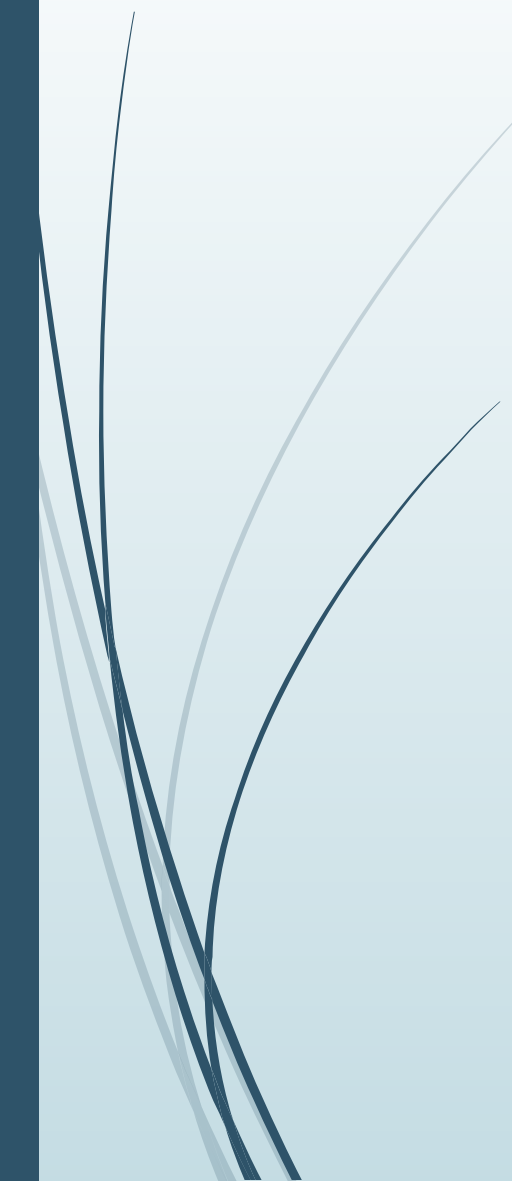
Псевдо-вещий сон

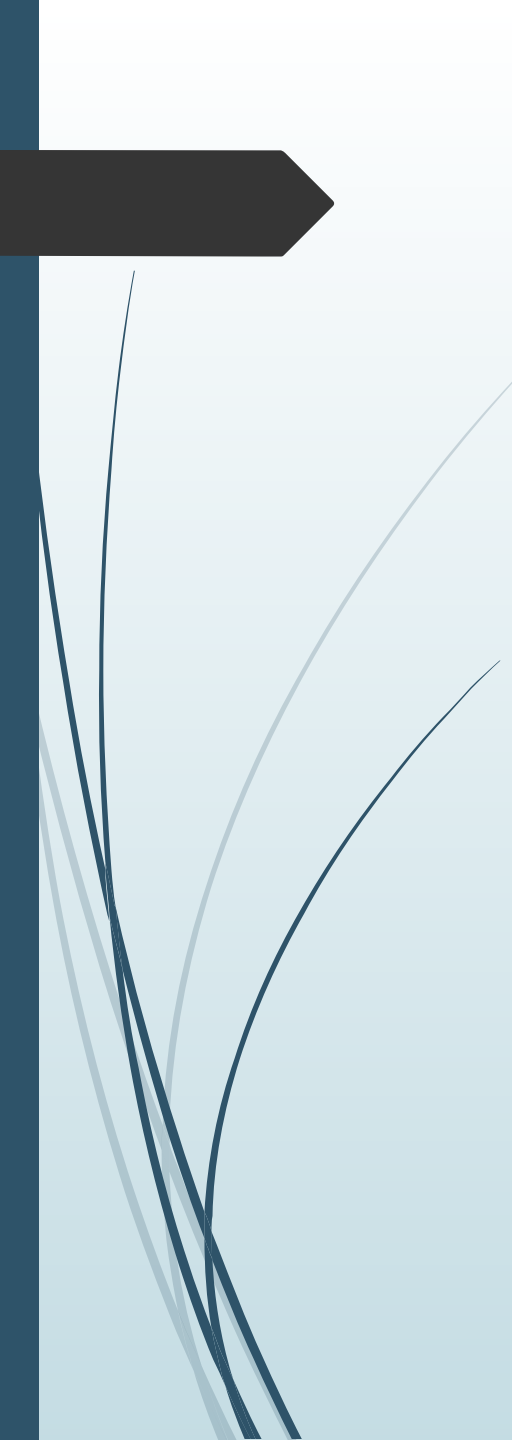
- **Псевдо-вещий сон**, когда под влиянием сновидения человек программирует себя на определенную ситуацию, и в итоге сон как бы сбывается.
- К примеру, девушка во сне видит улетающую стаю голубей. Проснувшись, она открывает сонник и видит, что подобный сон означает ссору и утрату личного счастья. Девушка, вполне очевидно, расстраивается, а вечером идет на свидание со своим молодым человеком. У нее плохое настроение, она молчит. Парень пытается узнать, что случилось, начинает расспрашивать. В итоге все заканчивается ссорой.
- Что касается так называемых снов-двойников, то необходимо отметить, что такой феномен чаще всего возникает у творческих людей, которые полностью отдали себя любимому делу, и могут на протяжении длительного времени сосредотачиваться на решении какой-то одной проблемы.
- В истории можно найти немало примеров того, как творческие люди в своих сновидениях черпали идеи для творчества, видели свои будущие открытия. К примеру, доподлинно известно, что Пушкин во сне видел рифмы, которые в реальной жизни никак не мог подобрать.
- Ученые, впрочем, установили, что видеть вещие сны может далеко не каждый человек. На это способны лишь люди очень чувствительные, с тонкой эмоциональной настройкой. Как правило, в большинстве случаев сны мрачные, и предвещают смерть близких, катастрофы и громкие убийства. Реже они могут предсказывать радостные события – успехи в карьере и свадьбы.



Осознанные сны

▣ **Осознанный сон** – это состояние, когда человек четко понимает, что он спит, и при этом может управлять сюжетом сновидения. Некоторым людям такие способности даются при рождении, но этому можно и научиться.





Осознанные сновидения можно условно разделить на три категории:

- Я знаю, что сплю, но, не принимая никаких действий, следую сюжету сновидения.
- Я знаю, что сплю, и помню об общих установках из бодрствующего состояния перед сном. Я частично следую сюжету сновидения, а также провожу исследования своего сна и экспериментирую в нём.
- Я знаю, что сплю, помню общие установки из бодрствующего состояния. Сюжет воспринимаю как нереальный и подчиняю его своим задачам, не отвлекаясь на мелочи.

Сонный паралич

- **Сонный паралич** — это когда человек пробуждается парализованный, или внезапно становится парализованным при расслаблении или попытке заснуть, но ещё не спит. Простыми словами: сознание бодрствует, а тело ещё спит, парализовано. Он может проявиться до засыпания или после пробуждения. Многие отмечают, что приступы сонного паралича ухудшаются, когда настает тяжелый период в жизни. «Я учился в институте и параллельно работал, заливая грусть алкоголем на постоянных тусовках, — рассказывает дизайнер Паша. — И тогда сонный паралич начал проявляться жестче и чаще. Например, помню, как сплю — и мне снится кошмар.
- Я просыпаюсь и вижу черную непонятную массу, которая плывет в воздухе надо мной и как будто начинает вытягивать меня из тела — жуткое ощущение. В ушах стоял оглушающий звон, казалось, что барабанные перепонки сейчас лопнут. Мне стало настолько страшно, что я убежал спать к родителям (я тогда ещё жил с ними), как только смог окончательно проснуться».

Лунатизм

- ▣ **Лунатизм, сомнамбулизм, снохождение** – названий у этого состояния много, а суть одна. Человек странно ведет себя во время сна.
- ▣ Это явление известно уже несколько тысячелетий. В Средние века его связывали исключительно с влиянием Луны. А самих лунатиков считали безумцами и даже обвиняли в связи с потусторонними силами. Но современная наука реабилитировала «ночных гуляк», признав лунатизм нервным расстройством.
- ▣ **Почти 2,5% людей на земном шаре ходят во время сна**, разговаривают, переключают вещи с места на место, передвигают мебель. Делают они это с открытыми глазами, так что может показаться, что человек абсолютно адекватен. Но это только на первый взгляд. Когда лунатики выходят вместо двери в окно, становится ясно, что их действия не осознанны и к тому же опасны.

Почему так бывает?

- Некоторое время ученые считали, что действия лунатиков связаны со сновидениями, то есть в реальности они делают то, что в этот момент снится. Однако предположение опровергли результаты одного исследования. С помощью электроэнцефалографии – регистрации биоэлектрической активности головного мозга – ученым удалось зафиксировать время «приступа».
- Оказалось, сомнамбулизм возникает, только когда мозг пребывает в состоянии полусна-полубодрствования. Эта фаза наступает сразу после засыпания и длится приблизительно 90 минут. Все это время сохраняется тонус мышц, человек часто переворачивается с боку на бок, но самое главное – не видит снов.



Заключение

- В заключение мне бы хотелось сказать, что тема сны интересна и познавательна любым возрастам. Эту тему можно разбирать долгое время, ну а я выделил только основные темы, которые популярны и интересны в современное время. Я ответил на все поставленные вопросы, сделал эксперимент и стал лучше разбираться во снах.
- Так же я составил продукт «сонные советы», благодаря которому могу помочь людям с заболеваниями связанные со снами и предложил сделать эксперимент с собой, о нём вы можете прочитать в моём продукте.



Глубокий сон.

медленный

в организме проходят работы по восстановлению органов и тканей

ЧАСТЬ I человек ничего не слышит
и не воспринимает извне

ЧАСТЬ II обостряется слух

быстрый

мозг сортирует
информацию

глаза активно
двигаются под веками



Стадии сна