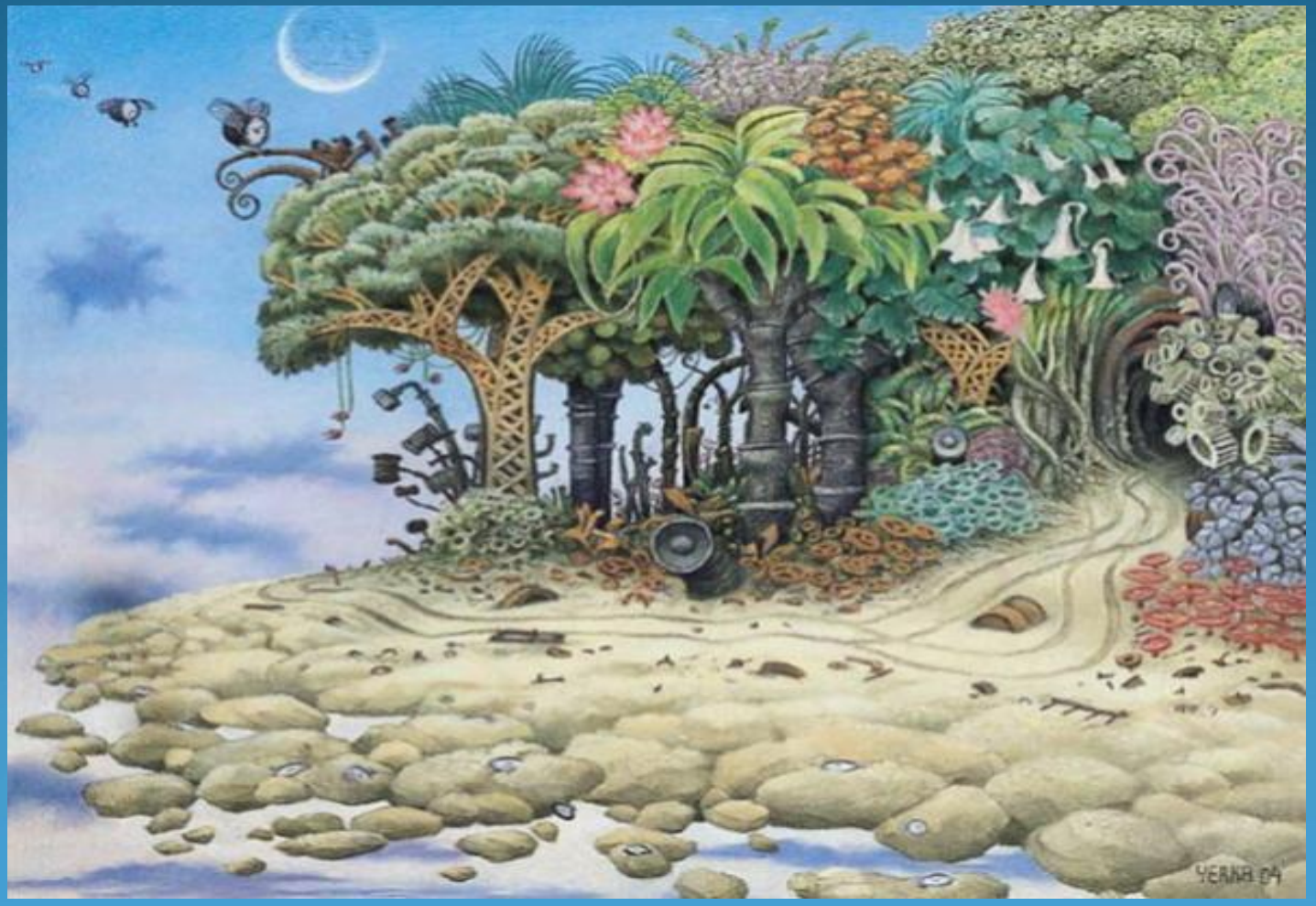
Что такое сновидения?



Сон

- периодически наступающее физиологическое состояние у человека и животных, характеризующееся обездвиженностью и почти полным отсутствием реакция на внешние раздражители, уменьшением активности ряда физиологических процессов.

Виды сна :

-*Компенсационные сны*

-*Творческие сны*

-*Фактические сны*

-*Повторяющиеся сны*

-*Сны с продолжением*

-*Физиологические сны*

-*Предупреждающие сны*

-*Вещие сны*

-*Осознанные сны*

-*Экспрессивные сны*

-*Сновидения наяву*

Фазы сна

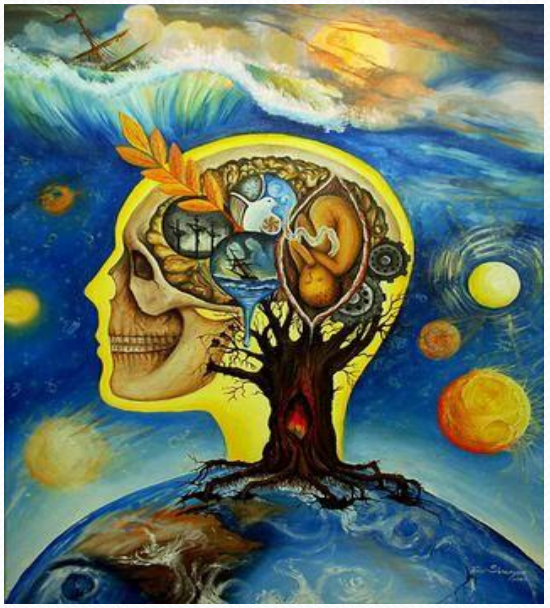
В КАКОЙ ФАЗЕ СНА МЫ ВИДИМ СНОВИДЕНИЯ?

Мы видим сны в фазе быстрого сна. Происходит:

-расслабляются все гладкие мышцы тела

-наблюдаются неравномерность дыхания и пульса

-подергивания лицевых мышц, пальцев, конечностей, у мужчин (любого возраста) возникает эрекция, а глаза за веками начинают молниеносно двигаться. В момент быстрого движения глаз спящего энергично действуют нейроны зрения, а нейроны вкуса и обоняния отключены.



СКОЛЬКО СНОВ МЫ ВИДИМ ЗА НОЧЬ? ПОЧЕМУ МЫ НЕ ЗАПОМИНАЕМ СНЫ?

За ночь мы видим в среднем 4-5 снов.
Когда человек просыпается, около 95% снов исчезают. Это происходит потому, что сны откладываются на время в кратковременной памяти, а химические вещества, необходимые, чтобы запечатлеть их в долговременной памяти, - серотонин и норпинефрин - отключены во время сновидений.
Чаще всего мы запоминаем сны, которые видим в момент пробуждения, или те, которые нас сильно напугали или потрясли.

Пять причин появления снов:

Случайные внешние впечатления

Собственные дневные занятия

Болезненное состояние

Откровение свыше

Предчувствие души

Спасибо за внимание!