

# 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

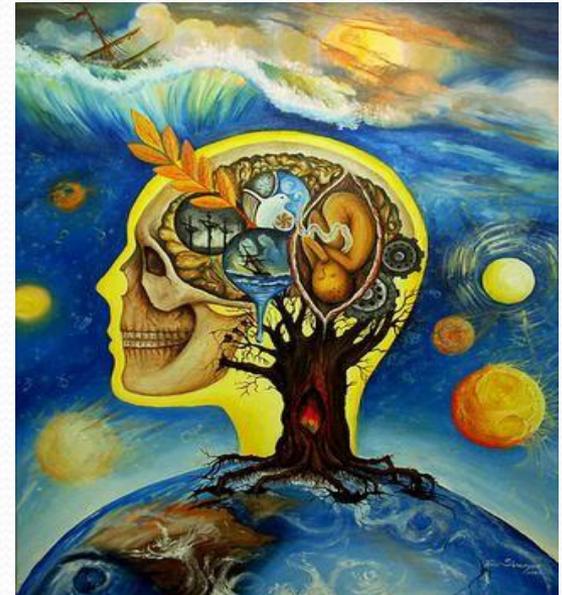


# В КАКОЙ ФАЗЕ СНА МЫ ВИДИМ СНОВИДЕНИЯ?

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  
е дневные  
занятия

Болезненное  
состояние

Откровение  
свыше



Предчувствие  
души



*Спасибо за  
внимание!*