Психология сна

**Многие из нас видят сны. Кто-то яркие и живые, кто-то же мрачные и пугающие. Именно поэтому нам интересно, что же такое сны? Почему мы их видим? Что они означают?**

Из определения нам известно, что сон – это естественное физиологическое состояние, характеризующееся пониженной реакцией на окружающий мир. Но для понимания этого слишком мало, поэтому углубившись в изучение вопроса становится известно, что с точки зрения психологии сон – это анализ самого себя, решение проблем и психологическая разгрузка мозга. Во сне мы можем быть кем-угодно, поэтому очень часто находим в снах ответы на те вопросы, которые казались неразрешимыми буквально днём.

Особенностью сна являются сновидения, которые мы так часто считаем не важными, хотя ученые доказали, что все наши переживания, тревоги и мысли оживают, даря нам возможность увидеть всё с другой стороны. Таким образом, различают четыре формы сна:

1 – Желания – базируются на стремлениях человека. Его тайных мечтах, мыслях и целях.

2 – Страхи – обычно они основаны на боязни смерти или одиночества, потерях дорогих людей. Очень часто это кошмары, от которых бросает то в жар, то в холод.

3 – Прошлое – это приятные и не очень приятные воспоминания, оценка самого себя. Осмысление своих изменений или же проигрывание каких-то глупых моментов из жизни.

4 – Mononeir – это непонятные, лишенные всякого смысла образы, которые кажется не имеют никакого отношения к спящему: именно к этим снам приковано внимание толкователей.

Таким образом, всё это является компенсационной функцией сна, психологическая защита от напряжения. Например, реализация желаний во сне подталкивает человека на реализацию их в реальности. Кроме того, это защита от стрессовых ситуаций, подготовка к какому-либо событию.

Первым, кто решил опровергнуть религиозность снов, был Зигмунд Фрейд. Сон, с точки зрения Фрейда, раскрывает мысли и желания, которые человек в силу социальных норм и личного воспитания считает неприемлемыми и которые поэтому когда-то были вытеснены под давлением обстоятельств. Тогда многие учёные оказывались это принять, считая его сумасшедшим, так как особых доказательств у учёного не было, но в скором времени удалось убедиться в том, что отчасти теория Фрейда верна.

Со временем стали появляться другие учёные со своими теориями и предположениями. Например, в теории Эванса сон просеивает информацию прошедшего дня и что-то из неё включает в состав долгосрочной памяти. Во время сновидений мозг видит небольшую хаотичную выборку из происходящего структуризацию материала. То есть, сновидения – это просто небольшое количество информации, сортирующееся пока человек спит, а его мозг отдыхает. И самое удивительное, что нельзя сказать точно кто из учёных прав, а кто нет. Сон является самым неизученным и непонятным явлением в жизни человека. Точного мнения о природе сновидений нет, и лишь немногое можно проверить, поэтому мнений и теорий столько же, сколько и людей. Единственное, что известно так это то, что иногда людям лучше без них. Тяжело страдающие депрессией люди видят только плохие сны, что только усугубляет их ситуацию. А счастливый человек видит красочные и эмоциональные сны, что делает его жизнь ещё лучше.

В этой статье я собрала самое важное и интересное о психологии сна, но ведь у каждого на этот счёт своё мнение. Что же значат сновидения для тебя?

*Валерия Сирота, 11А*