

- Роман Вячеславович, что вообще из себя представляют сновидения, откуда они берутся и почему люди видят сны?

- К сожалению, пока наука может дать лишь общие ответы на эти и другие вопросы о снах. Сновидениями называют зрительные, слуховые и другие образы, возникающие в сознании человека в определенные стадии его сна. Они считаются « побочным продуктом» процесса переработки информации, которая происходит в головном мозге в то время, как человек спит. Содержание сновидений зависит от физического и эмоционального состояния человека, хотя, конечно, размеренный и спокойный образ жизни не является гарантом защиты от кошмаров. Иногда на фоне полной гармонии человек может увидеть страшный сон, а в худшие дни своей жизни - сновидение позитивного содержания. Важно отметить еще один момент: мы запоминаем лишь небольшую часть своих снов. За ночь мы можем увидеть несколько сновидений самого разного содержания и эмоциональной окраски, но запомнить лишь некоторые. Так что у нас не всегда верное представление о том, хорошие нам сны снились нынче ночью или не очень.

Сны видят все - от мала до велика. Исследования показали, что сновидения могут быть у человека еще задолго до его рождения, на 26 неделе вынашивания.

**- От чего зависит, приснистся кошмар или же радостный сон, и как это сказывается на здоровье?**

Эмоциональная насыщенность сновидений во многом зависит от того, как человек чувствует себя в состоянии бодрствования. Спокойный, благополучный людям обычно снятся нейтральные или радостные сны. Те же, кто находится в тяжелой жизненной ситуации, тревожатся, нервничают, пребывают в депрессии или ощущают неуверенность в себе, чаще видят по ночам сновидения с пугающими сюжетами. Появления кошмаров могут способствовать физические заболевания, скрытые эмоциональные проблемы, даже банальное переутомление. В общем, для их появления гораздо больше причин, нежели для возникновения хороших снов. Что касается влияния на здоровье, то радостные сны никакой опасности не несут - от счастья, как говорится, не умирают. А вот кошмары могут вызвать множество

# ЗА ЗАВЕСОЙ СНА...

**Сон - это уникальное явление, которое до сих пор до конца не изучено. Каждую ночь мы попадаем в загадочный мир наших сновидений. Порой они приятные или отталкивающие, похожие на реальность или полны фантастических декораций, однако, большей частью понятные. С какого возраста человек начинает видеть сны? От чего зависит характер сновидений? И стоит ли доверять сонникам? Так как в Амурской области отсутствуют специалисты, занимающиеся именно проблемами сна, об этом и многом другом нашему корреспонденту рассказал московский президент «Ассоциации сомнологов», заведующий отделением медицины сна Клинического санатория «Барвиха» УД Президента РФ Бузунов Роман Вячеславович.**



проблем: ухудшать качество сна из-за частых пробуждений, уменьшать его продолжительность (люди, которые страдают от кошмаров, иногда вообще боятся ложиться спать). Негативные последствия несет и стресс, которым сопровождаются пробуждения в испуге. Надпочечники выделяют гормоны тревоги (адреналин, норадреналин, кортизол), а те оказывают повреждающее действие на органы: сердце, почки, сосуды и не только.

**- В какие часы обычно снятся сны?**

Сон делится на несколько одинаковых по продолжительности циклов, примерно 1,5-2 часа, которые оканчиваются фазой, или стадией быстрого сна, длившейся 10-15 минут. Как раз во время быстрого сна мы и видим основное количество сновидений. Так что сновидения не привязаны к конкретному часу ночи - они сняты на коротких «порциях» в несколько приёмов. Интересно, что утром быстрая фаза удлиняется, поэтому в конце ночи

мы видим больше сновидений, чем в начале. Из-за этого у человека может создаться впечатление, что сны он видел только под утро.

**- Кто, мужчина или женщина, лучше запоминает сны и почему?**

Люди впечатлительные, эмоциональные чаще видят более яркие и запоминающиеся сны. Так что если делать очень приблизительные выводы, женщины должны запоминать сны лучше. Но это далеко не всегда так, и в целом способность помнить сны не определяется гендерным признаком. С тем же успехом можно выбирать лучших «запоминателей» снов среди бухгалтеров и врачей, женатых и неженатых.

**- Можно ли верить различным толкованиям снов, например, сонником от З. Фрейда, Г. Миллера - и на что они опирались при толковании?**

Зигмунд Фрейд рассматривал сновидения как проявление неосознанных сексуальных желаний, которые человек запирает в

подсознании в реальной жизни. Современные знания о сознании и бессознательном не позволяют ни однозначно опровергнуть, ни подтвердить учение Фрейда. Тем не менее, об одном можно сказать наверняка: толкование снов по Фрейду несколько односторонне, кроме того, оно позволяет не заглянуть в будущее, чего часто жаждет человек, открываящий «сонник», а, скорее, больше узнать о себе. У Густава Миллера был иной подход к составлению толкователя снов. Тот был создан на основе знаний психологии и анализа сновидений многих тысяч людей. Однако, несмотря на колossalный труд, который проделал автор, этого слишком мало для того, чтобы сонник претендовал на абсолютную достоверность. Другие толкователи снов заслуживают еще меньше доверия.

**- Роман Вячеславович, в народе бытует мнение, что цветные сны видят люди с психическими расстройствами, так**

ли это? И от чего зависит цветность сна?

- Очень яркие сновидения, действительно, характерны для людей с расстройствами психики, например, больных шизофренией. Но, разумеется, не любой человек, видящий красочные сны, - душевнобольной. То, как человек воспринимает цвета во сне, зависит от его индивидуальных особенностей. Многие вполне здоровые люди видят очень яркие сны, многие - черно-белые, большинство же находятся где-то посередине, и их сны имеют такую же цветность, как и «картички», которые они видят в обычной жизни. Кстати, повышенная яркость снов также характерна для курильщиков и для людей, которые употребляют психостимуляторы.

**- Что делать, если из-за кошмаров у человека расстраивается сон? Как с этим бороться?**

- Правильное поведение в такой ситуации зависит от причины кошмаров. Если она кроется в психотравмирующей ситуации, поможет психотерапевт. В борьбе с переутомлением будет актуально изменение графика работы и отпуска. Бывает, что кошмары возникают из-за соматических заболеваний: например, у человека начинается приступ астмы во сне, он ощущает удушье, и ему снится, что он тонет. В подобных случаях надо отправляться к терапевту или другому лечащему врачу и сконцентрировать терапию основного заболевания. Когда же о причинах кошмаров можно только догадываться, а страшные сны «приходят» с изрядной регулярностью, лучше всего обратиться к врачу-сомнологу. Чтобы хорошо спать, нужно ложиться и вставать каждый день в одно и то же время, чтобы организм привык к постоянному «расписанию». Если вечерами у вас бывают сложности с засыпанием, надо отказаться от дневного сна. Во второй половине дня лучше избегать

[www.aodkb.ru](http://www.aodkb.ru)

ГБУЗ АО «Амурская областная детская клиническая больница»

**АОДКБ**

г. Благовещенск  
ул. Октябрьская, 108  
тел.: (4162)  
**51-61-71**  
**49-10-07**

**ЛЕЧЕНИЕ ЛОР - ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Отдел платных услуг АОДКБ предлагает для взрослых диагностику и лечение ЛОР-заболеваний:

● **ОСМОТР И ДИАГНОСТИКА** на современном эндоскопическом оборудовании

● **МАЛОТРАВМАТИЧНЫЕ ЭНДОВИДЕООПЕРАЦИИ:**

- при аденоидах и гипертрофии миндалин

- при гайморите и кистах гайморовых пазух

**МИКРОГАЙМОРОТОМИЯ**

● **ТИМПАНОПЛАСТИКА** - восстановление барабанной перепонки и косточек среднего уха

● **МИКРООПЕРАЦИИ НА ГОРТАНИ**

● **СТАПЕДОПЛАСТИКА** - слуховосстанавливающие операции при отосклерозе



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ