

приема продуктов и напитков с кофеином: кофе, шоколада, колы. Для улучшения сна полезно хотя бы 3-4 раза в неделю заниматься спортом, выбирай умеренные аэробные нагрузки (бег, плавание, езда на велосипеде - после консультации с врачом, с учетом противопоказаний - **прим. авт.**). Два-три часа до «отбоя» лучше провести в спокойной атмосфере. В это время нежелательны сильные эмоции, физическая нагрузка, работа. Также немаловажно позаботиться о гигиене спальни: удобной постели, комфортной температуре и влажности воздуха.

**- Можно ли управлять снами, запрограммировать свое подсознание на позитивные сновидения?**

- Да, можно. Осознанные сновидения - это измененное состояние сознания, возможность которого подтверждена научно. Существуют книги и курсы, при помощи которых можно научить себя «программировать» свои сны. Правда, такое обучение не всегда успешно и довольно трудоемко, поэтому большинство людей не умеют осознавать себя во снах и тем более ими управлять.

**- Какие процессы в организме включаются во время сна?**

- Сон - это не абсолютный покой и бездействие. Во время сна в мозге запускается особая форма биоэлектрической активности, которая способствует переработке и усвоению информации, «тести-

рует» состояние всех органов и систем. Во сне восстанавливаются физические резервы организма, восполняются источники энергии. Активизируется секреция важных гормонов - тестостерона, соматотропина и др. Наконец, происходит выделение гормона сна - мелатонина, который обеспечивает наступление и поддержание сна.

**- Как влияет на сон человека перевод времени или смена часовых поясов?**

- Сезонный перевод времени требует смещения наших внутренних часов на 1 час. К такому небольшому переводу организм адаптируется за 1-1,5 суток, а в том случае, если у человека имеются какие-то серьезные заболевания, адаптация может занять до недели. Но, в любом случае, последствия для здоровья это несет. А вот если происходят более существенные скачки во времени, например, при авиаперелете на несколько часовых поясов, это может быть вредно. Перелет более чем на 2 часовых пояса на восток и более чем на 3 пояса на запад может вызвать так называемый «джаэтлаг» (синдром смены часового пояса - **прим. ред.**). При этом происходит нарушение биоритмов, потому что работа внутренних часов приходит в несоответствие с местным астрonomическим временем. Джетлаг может проявляться бессонницей и дневной сонливостью, общим плохим самочувствием, нарушением пищеварения.

**- Скажите, а какие сны видят слепые от рождения?**

- Слепые от рождения не представляют себе, что такое видеть, однако и им снятся сны. Они представлены в виде запахов, тактильных, вкусовых ощущений, в них может быть сюжет, также им не чужда определенная эмоциональная окраска. Когда человек слепнет на протяжении жизни, он еще какое-то время видит «настоящие» сны, однако потом зрительные образы начинают постепенно исчезать из их содержания.

**- Почему во сне возникает ощущение падения с высоты?**

- Чаще всего ощущение падения возникает в начале сна или даже перед засыпанием. Его можно объяснить двумя механизмами. Во-первых, оно может появляться из-за перераспределения жидкости в полукружных канальцах внутреннего уха, в котором расположен орган равновесия. Такое ощущение обычно возникает вскоре после того, как человек переходит из вертикального положения в горизонтальное. Во-вторых, чувство падения может быть гипнагогическим явлением. Под этим названием подразумевают любые ощущения, сопровождающие засыпание. Некоторые люди, засыпая, слышат музыку, какие-то отдельные звуки; некоторые видят вспышки, пятна или даже целостные зрительные образы, похожие на сновидения. Чувство падения

тоже может быть одним из таких «симптомов» засыпания.

**- А какие сновидения снятся животным?**

- Сновидения были зафиксированы у большинства млекопитающих. Интересно, что у травоядных животных сны встречаются реже, чем у хищных. Дело в том, что травоядные - это потенциальные жертвы, поэтому они должны спать очень чутко и поверхностно, чтобы на них не напали во сне. А для того, чтобы увидеть сновидение, нужно проспать достаточно долго. Так и получается, что эти животные просто не досыпают до своих сновидений. Как писал сомнолог Александр Борбели, «жертвам сны не положены».

**- Роман Вячеславович, скажите, насколько сегодня изучен вопрос сновидений и какие сейчас прогрессивные направления в исследовании сна?**

- К сожалению, сновидения нельзя поймать, зафиксировать, поместить под предметное стекло и как следует рассмотреть под микроскопом, поэтому пока эта область сомнологии нельзя назвать досконально изученной. Сейчас активно исследуется связь состояния здоровья, психиатрических и психологических проблем с кошмарными сновидениями, методы борьбы с ними. Продолжается изучение стадийности сна, которая неразрывно связана со способностью человека видеть сны.

Ольга КИРЕЙ.  
Фото: img.su.

## МНЕНИЕ АМУРСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ...

Как рассказал нашему изданию **доктор медицинских наук, заслуженный врач-психиатр России Иван ДУДИН**, кошмары и нарушение сна - лишь следствие, в большинстве случаев предпосылками к этому могут послужить сильный стресс, сбитый ритм сна и бодрствования, а также различные нервно-психические расстройства.

- Если соотнести количество пограничных нервно-психических расстройств в целом по России и конкретно в Амурской области, то и там, и там эти расстройства стоят на первом месте среди всех психических расстройств, - объясняет психиатр. - Почему? Потому что страна около 30 лет находится в кризисе. Больше у нас - в Приамурье - или меньше, сложно сказать. Любые нервно-психические расстройства протекают

с 80%-й проблемой сна. Очень часто нарушение сна возникает у людей, которые сбивают ритм сна и бодрствования. Не специально, а, допустим, профессии у них такие. Взять тех же врачей и медсестер: у них в месяц может быть 10-15 дежурств, вся структура сна нарушается. Мозг не поймет - он должен спать, а приходится бодрствовать. Очень много сейчас появилось панических атак - это приступы тревожного расстройства. В большинстве своем от них страдают женщины. Приступы не возникают просто так. Это сказывается эмоциональное внутреннее напряжение, которое копится. К примеру, женщина живет в стрессе, предразводная ситуация, муж пьет, гуляет, а она с маленьким ребенком на руках живет в тяжелых условиях год, два, три, эта ситуация копится,

копится, копится... - и наконец прорывается паническая атака. Иногда это может случиться без всякой повода, ночью. Женщина встает ночью, пот льется градом, страх дикий, тревога и полное непонимание, что же произошло, чем вызвана такая паника. Мужчины тоже подвержены таким приступам паники, но женщины - чаще. В моей практике у мужчин панические атаки вызывает хронический стресс на работе.

Между тем для некоторых сон являлся чем-то вроде вдохновения, вспомнить, к примеру, миф про периодическую таблицу Менделеева, а Полу Маккартни было 22 года, когда он «проснулся с миленкой мелодией в голове», которая знакома нам как «Yesterday» - и таких примеров великое множество. «Исходя из того, что ты видишь во сне, иногда что-то про себя

узнаешь и открываешь, это чаще всего имеет отношение к будущему, а к настоящему, - говорит **психолог, врач-психиатр Дмитрий ЮРЬЕВ**. - Можно поискать ответы на вопросы: с чем у меня это ассоциируется? что для меня это означает? что для меня означает тот или иной человек? И таким образом расширить свое понимание сна. Я самим толкованием как таковым не занимался».

- Я стараюсь обращать внимание на свои сны, несмотря на то, что 90% сна мы забываем - и психологи в том числе, - поделилась **психолог Юлия ГОРБАТОВСКАЯ**. - Я свои сновидения толкую, потому что считаю, если подсознание не спит и дает нам определенные сигналы, их нужно улавливать. Поэтому к своим снам я стараюсь прислушиваться и пытаться их толковать.

## ПТИЦЫ МИГРИРУЮТ

**Орнитологи отмечают в этом году раннюю миграцию пернатых. Специалисты Амурского отделения Союза охраны птиц связывают это с понижением ночных температур.**

Осень только вступила в свои права, а многие птицы уже отправились в теплые края. С понижением ночных температур воздуха исчезли белопоясные стрижи. В значительных количествах летят многие виды куликов, деревенские и ржевоясничные ласточки, крачки и озерные чайки. С каждым днем в миграции включаются все больше перелетных птиц. Также ученыe отметили, что в этом году увеличилась численность некоторых видов птиц. Как объясняют специалисты, это напрямую связано с прошлогодним наводнением. Во многих водохранилищах хозяйственного значения, что вблизи сел Ивановка, Садовое, Грибское, Нижняя Полтавка и не только, были размыты дамбы - и вся вода с большим количеством рыб ушла вниз по течению рек Алим и Гильчин. Часть этой рыбы мигрировала в Амур, а часть попала в озера. В связи с тем, что во второй части лета в области установилась засушливая погода, водоемы начали интенсивно высыхать, вода резко «упала», а рыба осталась, да еще и в большом количестве. Как рассказал председатель общественного движения по охране птиц **России Василий ДУГИНЦОВ**, большая вода прошлого года повлияла и на размножение многих редких птиц.

- Благодаря наличию корма увеличилась численность дальневосточных аистов, причем очень сильно: больше чем на 200%. В 2013 году их было всего 5 пар, в этом - у их уже 11. В других заказниках та же картина. Взять, к примеру, Амурский заказник - там было около 12-13 пар, а в этом году уже насчитали около 26 пар. Со слов самого специалиста, увеличилось и количество серой цапли. Ее в районе села Красное Тамбовского района можно было наблюдать в местах пересыпания озер. Во время наблюдения было около 200-250 особей. Также, отметил Василий Дугинцов, появились некогда исчезнувшие ржевые цапли. Такую птицу орнитолог не видел в наших краях около 5 лет. В этом году ему повезло заметить только за 1 день от 2 до 5 особей.

Ольга КИРЕЙ.

[www.amurexpo.info](http://www.amurexpo.info)

12+



с 19 по 22 сентября,  
**ОКЦ**

d.mi  
Дятково  
000-0000000

Формула  
дивана  
000-0000000

УМНО  
живь

“Умный город”-  
для умных людей

Реклама