**День пятый**

**Цитата дня:**

**«- Боже! Какой вы счастливый человек! Какой счастливый!»**

**Тема дня:**

 **«А что вам снилось?»**

Одному из египетских фараонов, как гласит Библия, приснился странный сон. Он увидел семь толстых коров и семь тощих. Тощие коровы «пожрали» толстых, но от этого ничуть не потолстели. После этого царь увидел семь толстых колосьев и семь тонких. Как известно, Иосиф очень верно истолковал сон: семь лет в Египте будет урожай, а в следующие семь – голод / ©Wikimedia Commons

**Для начала – несколько высказываний о том, что такое «сон»:**

\*\*\*

«Сны, или, как их правильнее называть, сновидения, - это своеобразные состояния спящего человека, характеризующиеся появлением более или менее ярких представлений».

К.К.Платонов

\*\*\*

«Сном пользовались боги, чтобы сообщить людям свою волю».

Гомер

(В древней Спарте особые чиновники – эфоры при обсуждении трудных
 государственных дел ложились спать в храмах, чтобы во сне им пришло правильное решение).

\*\*\*

«Сновидения – это королевская дорога в бессознательное».

 Фрейд.

\*\*\*

И.П.Павлов называл сон «разлитым торможением», говоря, что «внутреннее торможение и сон – одно и то же, один и тот же процесс». Сон предохраняет мозг от истощения.

**Интересные факты о сне**

1. Примерно 25 лет своей жизни мы проводим во сне, причём видим сны шесть лет, то есть четверть всего времени.

2. У здорового человека сон происходит циклически, раз в 24 часа. Такой цикл называется циркадным и определяет настройку наших внутренних часов, согласно световому дню. Именно из-за этой цикличности так важно ложиться спать в одно и то же время.

3. В разном возрасте потребность в сне различна. Так, для маленьких детей необходимо спать 10-11 часов, подросткам 9-10, взрослым 7-8 часов, а пожилым людям всего около 6-7 часов.

4. Некоторые исторические личности были способны спать всего 3-4 часа в сутки. Эдисон, Да Винчи, Франклин, Тесла, Черчилль – все они спали гораздо меньше признанной нормы и чувствовали себя вполне здоровыми. Учёные считают, что подобные нарушения сна – обратная сторона большого таланта или гениальности, которая не всегда во благо.

5. Человек может прожить без сна всего несколько дней, однако науке известны и уникальные случаи. Так, например, солдат австро-венгерской армии Пауль Керн получил ранение в голову, которое уничтожило часть лобной доли его мозга. В результате чего Пауль перестал спать и чувствовать боль. Его неоднократно исследовали венгерские врачи, однако ни найти причину такого состояния, ни устранить её они оказались не в состоянии. Пауль умер спустя 40 лет, так ни разу и не уснув за всё это время.

6. Хроническая нехватка сна (менее 6 часов в сутки) ведёт к расстройству слуха и зрения, повышению тревожности, навязчивым состояниям и нервным тикам, неспособности сосредоточиться, апатии и общей слабости, нарушению обмена веществ и быстрому набору веса. Полное отсутствие сна в течение нескольких суток приводит к потере самоидентификации, зрительным и слуховым галлюцинациям и параноидальному синдрому, а впоследствии – к смерти.

7. Микросон - это кратковременный сон, который длится от одной до нескольких секунд и возникает неожиданно. Считается, что его причинам становится общая нехватка сна ночью, усталость или депрессия. Это состояние может быть очень опасным, если случается по время управления транспортом или при манипуляциях со сложным оборудованием, требующим внимания.

8. Научные факты о сне человека свидетельствуют, что с возрастом структура сна меняется. Человеческий сон имеет две фазы: быструю и медленную. У взрослых они сменяют друг друга примерно каждые 1,5 часа, при этом человек чаще всего даже не замечает перехода от одного цикла к другому. Маленькие же дети имеют [сокращённый цикл в 40 минут](https://dreamsong.ru/articles/pochemu-grudnichok-plachet-vo-sne), что и является основной причиной депривации сна у родителей грудничков.

9. Интересно, что стадия быстрого сна, когда мы способны видеть сновидения, появляется у плода уже после 28 недели беременности. И хотя ребёнок ещё не «видит сны» в том смысле, в котором мы понимаем это, подобную активность головного мозга всё-таки можно назвать сном.

10. Если вас беспокоит вопрос, какие ночные часы дают больше отдыха, то учёные знают ответ: в средней полосе наибольшую пользу принесёт сон между 22 и 24 часами, в тропическом регионе с 23 до часа ночи, за полярным кругом с 21 до 23 часов.

11. Почти все люди на свете видят сны, однако 90% просмотренных сновидений мы забываем в течение получаса после того, как проснулись. Существуют техники по т.н. «осознанному сновидению», когда можно не только запоминать свои сны, но и управлять ими.

12. Между тем учёные до сих пор спорят, что же именно такое наши сны и для чего они вообще нужны. В настоящий момент единой общепризнанной версии не существует.

13. Последние исследования доказывают, что на качество сна влияет состав питания, получаемый человеком. Так, высокобелковая диета снижает вероятность возникновения нарушения сна, тогда как рацион, содержащий преимущественно углеводы, может привести к бессоннице.

14. Существуют интересные факты про сон у животных. Учёные обнаружили, что во время сна некоторые млекопитающие испытывают сходную с человеческой активность мозга. Однако в отличие людей, сны животных наполнены только событиями и действиями, которые происходили с ними на самом деле. Можно сказать, что животные просто продолжают жить своей обычной жизнью – только во сне.

15. Почти все народы мира верят в то, что сны могут быть вещими. У некоторых традиционных сообществах Африки снам придают настолько большое значение, что на их основании принимают решения о браке, справедливости или даже войне.

16. Внешние факторы оказывают влияние на наши сны. Так, например, слишком душная температура в комнате приведёт к кошмарам, связанным с теснотой помещения, огнём и задымлением, а сквозняк, наоборот, к образам льда и замерзания.

17. Многие научные открытия были совершены во сне. Это связано с тем, что во время сна наш мозг совершенно иначе интерпретирует уже заложенную в него информацию. Именно во сне происходит обработка, сортировка и анализ всех полученных за день данных. Иногда в результате них получается настоящее открытие. Так, например, структура атому явилась Нильсу Бору во сне, так же как и формула бензола - химику Фридриху Кекуле и знаменитая периодическая таблица – Дмитрию Менделееву. Рихард Вагнер утверждал, что своё творение «Тристан и Изольда» он тоже придумал не сам, а просто услышал во сне.

18. Новейшие факты о сне говорят, что во время фазы быстрого сна отмечается усиление секреции гормонов надпочечников и кровоснабжения головного мозга, а также изменения в ритме дыхания и сердцебиения. Во время фазы медленного сна происходит закладка базовых воспоминаний, повышается секреция Т-лимфоцитов, ответственных за поддержку иммунитета.

19. Во время сна происходит ускорение обмена веществ в сторону анаболизма, то есть образование новых клеток и тканей. Происходит обновление всего организма.

20.  Существует специальная наука о сне – сомнология. Она находится на стыке нейробиологии и медицины.

21. Во многих культурах, расположенных в тёплом климате, распространён  [дневной сон или сиеста](https://dreamsong.ru/nap-pros-and-cons). Согласно последним исследованиям, регулярный дневной сон снижает риск сердечнососудистых заболеваний.

22. Современное толкование снов является одним из широко используемых методов психоанализа. Он основан на интерпретации символики сновидений и применяется исключительно индивидуально.

23. Начиная с 2008 года, каждую вторую пятницу марта отмечается Всемирный день сна.

24. Сон и сновидения – типичный объект художественного и литературного творчества. Писатели, поэты и художники многих стран на протяжении веков вдохновлялись этим процессом, а Вильям Шекспир использовал сны своих героев как способ выражения их мыслей и намерений.

25. Лунатизм или снохождение является довольно редким нарушением сна, при котором спящие люди могут ходить и совершать какие-то действия во сне. Их мозг при этом пребывает в состоянии полусна-полубодрствования. Проснувшись, лунатики обычно ничего не помнят. Интересно, что наиболее часто случаи лунатизма происходят с детьми, подвергающиеся хроническому стрессовому воздействию, а также с людьми, находящимися в депрессии.

Источник: <https://dreamsong.ru/25-facts-about-dreams>

**И еще 10 удивительных фактов о том,**

**почему нам необходим полноценный ночной сон:**

1. Знакомые запахи помогают формировать воспоминания в мозге во время сна, улучшая производительность вашего обучения.

2. Вздрагивание тела, когда мы засыпаем - очень распространенное явление. Оно абсолютно безвредно и называется "гипнотические рывки".

3. Одно небольшое исследование показало, что игра на диджериду (музыкальный духовой инструмент аборигенов Австралии, который представляет собой длинную деревянную или бамбуковую трубу. - Ред.) способствует улучшению сна, потому что укрепляет мышцы, которые участвуют в процессе дыхания.

4. Анализ суточных биоритмов человека показывает, что наиболее естественное время для дневного сна - между 14:00 и 16:00. Хотя сон во второй половине дня больше способствует восстановлению организма, небольшой отдых около полудня повышает творческий потенциал.

5. [**Исследования**](https://www.bbc.com/ukrainian/vert_fut_russian/2015/08/www.bbc.com/ukrainian/vert_fut/2015/07/150710_vert_fut_little_sleep_vp) показали, что мутация в гене DEC2 позволяет некоторым людям полностью высыпаться за четыре часа сна ночью. Никаких побочных эффектов на организм от такого короткого сна в них не обнаружили.

6. Однако вряд ли вы относитесь к этой группе людей. Тех, кому посчастливилось высыпаться за несколько часов, не более 5% на Земле. Большинству людей нужно 8 часов сна. Но около 30% не позволяют себе спать более шести часов в ночь.

7. Одна из теорий о том, почему нам необходимо спать, утверждает, что во время сна наш мозг упорядочивает воспоминания и впечатления, которые он получил в течение дня. Кажется, во сне мы можем справляться с воспоминаниями о неприятных или травмирующих событиях.

8. Некоторые исследователи с помощью анализа мозговой активности смогли реконструировать видеосюжеты, которые люди просматривали днем на канале YouTube. Ученые уверены, что не за горами тот день, когда подобная методика поможет расшифровывать сны.

9. Военные исследователи обнаружили, что, если вы выспитесь заранее (например, ложась спать ранее в течение нескольких дней), лишение сна не будет таким тяжелым.

10. Если 12 ночей подряд вы будете спать всего по 6 часов, состояние вашего организма будет таким, как при наличии 0,1% алкоголя в крови - неразборчивая речь, нарушение равновесия, ухудшение памяти. Другими словами, это состояние опьянения.

Источник:<https://www.bbc.com/ukrainian/vert_fut_russian/2015/08/150803_ru_s_vert_fut_what_you_may_not_know_about_sleep>

**Из чего же сделаны наши сновидения?**

Как ни странно, из самых незначительных эпизодов реальной жизни. Зигмунд Фрейд – основатель психоанализа, называет их дневными остатками. Это, как правило, какие-то мелкие, совершенно нейтральные для нас события, которые произошли в течение дня.

А еще наши сны наполнены символами. Их роль – заменить какие-то индивидуальные, значимые только для нас вещи некой общей для всех символикой. Они – наследие нашего филогенетического опыта и архаичного мышления прошлого. Кроме того, символы, опять же помогают «иезуитским» планам цензуры – они маскируют значимые для нас объекты под нейтральные.

Символы бывают универсальными – общими для всего человечества, известными из мифов, легенд, ритуалов и фольклора. Бывают условными – значимыми в данной конкретной культуре (например, у русских белый цвет – символ чистоты, а у японцев – смерти). И, наконец, символы могут быть индивидуальными – значимыми и понятными только для конкретного человека. Они сформировались в процессе его собственного развития.

Во всех без исключения снах присутствует сам сновидец, даже если его, казалось бы, нигде нет. Он может «скрываться» за образом других персонажей сна: людей, животных, предметов и даже явлений.

Сновидение не может оперировать понятием времени или расстояния, поэтому изображает подобные вещи по-своему. Например, если вы видите во сне маленьких людей или зверей, это может означать, что нечто было давно.

Сновидение не может оперировать понятием времени или расстояния, поэтому изображает подобные вещи по-своему. Например, если вы видите во сне маленьких людей или зверей, это может означать, что нечто было давно.

Союз «и» сновидение выражает с помощью прос­того расположения событий или предметов рядом друг с другом.

А еще сновидение не умеет говорить «нет». Вернее, умеет, но из рук вон плохо. О том, что сон может выражать протест или отрицание чего-либо через заторможенность, мы говорили выше. Еще одно средство «протес­та» цензуры против содержания сна – так называемые «сны во сне», когда нам снится, что мы уже проснулись, между тем, как продолжаем спать. То, что мы видим во сне как реальность – и есть наше ничем не прикрытое желание. Но, благодаря цензуре, проснувшись, мы успокаиваемся тем, что это был всего лишь сон.

Источник: <https://naked-science.ru/article/psy/tolkovat-snovideniya-kak>

**Вот и подошла к концу наша**

**Неделя психологии**

 **«Психология – о нас, психология – для нас!»**

Надеюсь, она была интересной и познавательной. А, возможно, кто-нибудь из сегодняшних учеников в будущем выберет психологию своей профессией.

Это ведь не просто наука, а «наука о душе»! А душа, как известно, бессмертна! Так может быть, психология – это наука о бессмертном?



**Радуйтесь жизни, и пусть жизнь радует вас!**



**Благодарю всех за участие!**