**Сон и сновидения**

Содержание:

**Введение**

Сознание не является единственным уровнем, на котором представлены психические процессы, свойства и состояния человека, и далеко не все, что воспринимается и управляет поведением человека, актуально осознается им. Кроме сознания, у человека есть и бессознательное. Это - те явления, процессы, свойства и состояния, которые по своему действию на поведение похожи на осознаваемые психические, но актуально человеком не рефлексируются, т.е. не осознаются. Их по традиции, связанной с сознательными процессами, также называют психическими.

Бессознательное начало так или иначе представлено практически во всех психических процессах, свойствах и состояниях человека.

Бессознательное в личности человека - это те качества, интересы, потребности и т.п., которые человек не осознает у себя, но которые ему присущи и проявляются в разнообразных непроизвольных реакциях, действиях, психических явлениях. Одна из групп таких явлений -ошибочные действия: оговорки, описки, ошибки при написании или слушании слов. В основе второй группы бессознательных явлений лежит непроизвольное забывание имен, обещаний, намерений, предметов, событий и другого, что прямо или косвенно связано для человека с неприятными переживаниям. Третья группа бессознательных явлений личностного характер относится к разряду представлений и связана с восприятием, памятью и воображением: сновидения, грезы, мечты.

Особую категорию бессознательного составляют сновидения. Содержание сновидений, по Фрейду, связано с бессознательными желаниями, чувствами, намерениями человека, его неудовлетворенными или не вполне удовлетворенными важным жизненными потребностями.

Природа сна и сновидений во все времена занимала ум человека. Да и могло ли его не интересовать, то во многом загадочное состояние, в котором каждый человек пребывает треть своей жизни и которое к тому же сопровождается странной психической деятельностью, проявляющейся отсутствием сознания и наличием сновидений.

Историческое и представление сна и сновидений.

Первобытный человек был склонен воспринимать события, виденные им но сие, кик реально существующие. Он далеко не всегда мог отличить яркий, эмоционально окрашенный эпизод, родившийся в воображении, от факта реальной действительности. Еще в сравнительно недавние времена у некоторых народностей пережитое во сне считалось реальностью. Так, у чироки, пишет французский этнограф и психолог Л. ЛевиБрюль, существует обычай, согласно которому человек, видевший во сне, что он был укушен змеей, должен быть подвергнут тому же . лечению, которое применяется при действительном укусе змеи: считается, что его укусил "духзмея". Советский этнограф Л.Я. Штернберг приводит аналогичный пример. Один путешественник по Африке рассказал, что однажды к нему пришел туземец, живший за 100-150 километров, и заявил: "Ты должен заплатить мне пеню. Мне снилось, что ты убил моего раба". И несмотря на все уверения путешественника, что он никак не мог убить раба, хотя бы потому, что не был на том месте, пеню всетаки пришлось уплатить. Именно то обстоятельство, что первобытный человек видел себя во сне в самых различных местах, послужило ему поводом для заключения о существовании "души", которая во время сна покидает тело и свободно странствует в мир. Поэтому, например, папуасы Новой Гвинеи утверждают, что, если колдуну удастся схватить душу спящего в момент сновидения, тот уже больше не проснется.

Представление о том, что во сне человека посещают духи умерших предков и руководят им в повседневной жизни, длительное время сохранялось у многих народов. Содержанию же сновидений придавалось важное значение, им руководствовались при выполнении обрядов, при проведении ритуальных праздников и церемоний, при решении важных общественных и хозяйственных вопросов. Во II веке до н. э. древнегреческий писатель Артемидор Эфесский составил обширное руководство под названием "Толкование сновидений", в котором изложил накопившийся к тому времени опыт толкования снов. Следует отметить, что уже в этом труде делаются различия между сновидениями, возникающими по физиологическим причинам, и сновидениями, имеющими значение для предсказания будущего. Кроме того, выделяются сновидения, соответствующие действительности, и сновидения аллегорические, а также типические сновидения, позволяющие определять душевное состояние человека в связи с чем автор советует: "Узнай характер человека, прежде чем толковать его сны, чтобы не сделать ошибки".

Характерно, что символические толкования некоторых образовав сновидений Фрейдом совпадают с толкованиями Артемидора. Небезынтересно привести и следующие факты, свидетельствующие о напористости последователей Артемидора уже в паше время. В 1923 году в Лейпциге был издан "Малый египетский сонник", в 1925 году - "Большой египетский сонник", в 1930 году - "Мусульманский снотолкователь и гадатель, полный сонник с объяснением всех снов, основанным на опыте всех народов и времен в 3960 истолкованиях Моисея Некромантуса, придворного сногадателя негуса Эфиопии". В 1934 году в Париже издается книга парижской гадалки мадам де Тебе "Загадка сновидений", а также "Большой сонник" некоего Фебе.

Взгляды философов Древней Греции на сновидения отражали мифологические представления о наличии души у человека, животных и у каждой вещи и были связаны с одухотворением сил и явлений природы. Так, пифагореицы населяли воздух душамидемонами и героями, посылающими сновидения людям и животным. Согласно Гераклиту, душа во сне неразумна и находится в состоянии забытья, так как выключена из связи с окружающим миром. Однако уже Демокрит высказал замечательную мысль о том, что сущность сновидений за заключается в продолжении автоматической работы мозга при отсутствии восприятия. Сократ верил в божественное происхождение сновидении и допускал, что сны могут предвещать будущее. Платон считал сновидения проявлением деятельности души.

Величайший мыслитель древности Аристотель посвятил проблеме сна трактаты "О сне" и "О вещих сновидениях". В первом трактате он попытался дать физиологическое объяснение сна, причем без всяких ссылок на вмешательство в этот процесс души и духов. Сон, по мнению Аристотеля есть реакция организма на концентрацию, сгущение теплоты в глубине тела. Суждения Аристотеля о природе сновидений, излагаемые в другом трактате, отличаются наблюдательностью и глубиной. Он отрицает божественное происхождение сновидений и включает их в круг явлений природы. Образы сновидений, по его мнению,- это не что иное, как результат деятельности наших органов чувств. Ощущение, продолжающееся после удаления его источника, есть уже не восприятие, а представление. Следовательно, образы сновидений суть представления.

Заслуживают внимания-взгляды на природу сна великого врача древности Гиппократа(ок. 460 - ок. 370 гг. до н.э.). В дошедшем до нас сочинении "О сновидениях", принадлежащем одному из его учеников, говорится, что наряду с божественными снами бывают сны, которые вызываются естественными процессами, протекающими в организме. "Кто имеет правильное понятие о признаках, проявляющихся во сне,- пишет неизвестный ученик Гиппократа,- тот найдет, что они обладают большой силой для всякой вещи. Действительно, душа в то время, когда она обслуживает бодрствующее тело, разделяется между несколькими занятиями и не принадлежит самой себе, но отдает известную долю своей деятельности каждому занятию тела: слуху, зрению, осязанию, ходьбе, всем телесным занятиям; таким образом, рассудок не принадлежит себе. Когда же тело отдыхает, душа, движущаяся и пробегающая части тела, управляет своим собственным жилищем и совершает сама все телесные действия. Действительно, спящее тело по чувствует, а она - душа,- бодрствуя, познает, видит то, что видно, слышит то, что слышно, ходит, осязает, печалится, обдумывает, исполняя па небольшом пространстве, где она есть во время сна, все функции тела. Таким образом, кто умеет здраво судить об этом, знает большую часть мудрости".

Интересно, что содержание сновидений, согласно идеям древнего автора, может являться основанием не только для выводов о состоянии своего здоровья, но и для непосредственных практических действий профилактического характера. Вот как об этом говорится в первоисточнике: "...сновидения, передающие дневные действия или мысли человека в следующую ночь и представляющие правильным образом то, что было сделано или обсуждалось в течение дня, благоприятны для человека, ибо они указывают на здоровье, поскольку душа пребывает в мыслях дня, не будучи тревожима никакой плеторой, никаким опустошением и ничем иным, приходящим извне. Когда же сновидения противоречат дневным поступкам и когда сверх того есть борьба иди победа, это означает расстройство в теле.."

Влияние сна на здоровье и диагностическая роль сновидений признавались и в тибетской медицине, сведения о которой содержатся в обширном труде "Жуд-Ши" ("Четыре основы"). Согласно этому учению, сновидения могут быть следствием шести причин: "видят во сне то, что видели наяву, то, что слышали, то, что имели, то, что чувствовали, то, что надеялись сделать, или, наконец, бывают сны, которые предвещают серьезное расстройство питания, т. е. заболевание".По мере развития естествознания возникали различные теории, пытавшиеся научно объяснить механизмы сна. Так, одна из первых теорий объясняла причину наступления сна отравлением мозга особыми веществами - гипнотоксинами, накапливающимися в организме в период бодрствования. Другая теория связывала сон с перераспределением крови, а именно с изменением кровоснабжения мозга. Третья рассматривала сон как результат возбуждения особого "центра сна" в мозгу. Однако эти теории не давали всестороннего объяснения явлений, связанных со сном, не раскрывали причин чередования сна и бодрствования.

**Современное представление и объяснение сна.**

Согласно современным научным данным, сон представляет собой разлитое торможение коры больших полушарий, возникающее по мере расходования нервными клетками своего биоэнергетического потенциала в течение периода бодрствования и снижения их возбудимости. Распространение торможения на более глубокие отделы мозга - средний мозг, подкорковые образования - обусловливает углубление сна. При этом в состоянии торможения, частичного функционального покоя нервные клетки не только полностью восстанавливают свой биоэнергетиче-ский уровень, но и обмениваются информацией, необходимой для предстоящей деятельности. К моменту пробуждения, если сон был достаточно полноценным, они снова готовы к активной работе.

Сон - жизненно необходимая потребность организма, не менее важная, чем пища. Физиологи экспериментально доказали, что, например, собака может жить без пищи около месяца. Если же ее лишить сна, она погибает через 10-12 дней. Человек, попавший в исключительные условия, может голодать около двух месяцев, а без сна он не проживет больше двух недель.

Известны, однако, несколько исключений из этого правила, которые до сих пор представляют собой загадку для ученых. Медицинским чудом называли врачи всего мира 77-летнего шведа Олафа Эрикссона, который не спал более 46 лет. В 1919 году он перенес тяжелую форму гриппа. Возможно, что болезнь дала какие-то осложнения на мозг. С тех пор он не мог уснуть. Когда ему потребовалась какая-то хирургическая операция, врачам не удалось его усыпить даже с помощью наркоза, и операцию с трудом провели под местной анестезией. Аналогичный случай имел место в Лондоне. Англичанин Сидней Эдвард не смыкал глаз более 35 лет с июльской ночи 1941 года, когда во время воздушного налета погибла его невеста. Сидней был очевидцем трагедии, и психический шок навсегда лишил его сна. "Я не вижу разницы между днем и ночью,- говорил он.- Для меня это лишь бесконечная цепь постоянно сменяющихся часов. Когда гаснут огни, для меня начинаются настоящие мучения. Я остаюсь совершенно один и чувствую себя таким же безутешным, как потерпевший кораблекрушение в открытом море".

С другой стороны, известно немало случаев длительного сна. Американка Патриция Магуира, например, спала беспробудным сном более 18 лет. В январе 1947 года, узнав о гибели жениха, она вдруг начала зевать. Родители посоветовали ей лечь в постель. Патриция легла и с тех пор не просыпалась. Еще более таинственный случай произошел с норвежкой Августой Лангард, которая не открывала глаз с 1919 по 1941 год. За это время ее лицо совершенно не изменилось. Когда же она проснулась, то начала стареть буквально на глазах. Через пять лет после своего пробуждения Августа умерла. 20 лет проспала жительница Днепропетровска Надежда Артемовна Лебедина. В 1953 году она почувствовала легкой недомогание. Накануне она ездила навестить мать, где, как выяснилось впоследствии, испытала нервное переживание, а в дороге простудилась. Через неделю она вдруг заснула, но сон продолжался и на второй день, и на третий... Все попытки вывести ее из забытья успеха не принесли. Больную поместили в клинику, кормить ее пришлось с помощью зонда. Некоторое улучшение наступило только через полтора года. Через четыре года ее мать уговорила врачей выписать Надежду Артемовну из клиники и увезла ее к себе в село. Медицинские специалисты регулярно осматривали больную. Только в 1973 году родственники стали замечать, что она проявляет признаки реакции, если рядом говорят о серьезно заболевшей к тому времени матери. Проснулась она в этом же году в день похорон матери. Психическое состояние Лебединой в дальнейшем было абсолютно нормальным. К ней вернулся дар речи, она прекрасно помнила все, что происходило с ней до начала летаргического сна.

Детальное исследование явлений сна стало возможным после того, как был изобретен электроэнцефалограф - прибор для записи биотоков мозга. Именно с помощью этого прибора было установлено, что биотоки мозга спящего человека отличаются медленной активностью: их частота колебаний- 1-3 в секунду, тогда как в состоянии бодрствования преобладают волны с частотой колебаний 8-13 в секунду.

При дальнейшем детальном исследовании оказалось, что по своим физиологическим проявлениям сон неоднороден и имеет две разновидности: медленный (спокойный) и быстрый (активный).

При медленном сне наступает уменьшение частоты дыхания и ритма сердце-биений, расслабление мышц и замедление движений глаз. По мере углубления медленного сна общее количество движений спящего становится минимальным. В это время его трудно разбудить.

При быстром сне физиологические функции, наоборот, активизируются: учащаются дыхание и ритм сердца, повышается двигательная активность спящего, движения глазных яблок становятся быстрыми (в связи с чем этот вид сна и получил название "быстрый"). Быстрые движения глаз свидетельствуют о том, что спящий в этот момент видит сновидения. И если его разбудить спустя 10-15 минут после окончания быстрых движений глаз, он расскажет об увиденном во сне. При пробуждении в период медленного сна человек, как правило, не помнит сновидений. Несмотря на относительно большую активацию физиологических функций в быстром сне, мышцы тела в этот период бывают расслабленными, и разбудить спящего бывает значительно труднее. Таким образом, быстрый сон, с одной стороны, является более глубоким по сравнению с медленным, а с другой стороны, судя по активности физиологических функций,- более поверхностным. Поэтому он и получил название парадоксального сна. Быстрый сон имеет важное значение для жизнедеятельности организма. Если человека искусственно лишить быстрого сна (будить в период появления быстрых движений глаз), то, несмотря на вполне достаточную общую продолжительность сна, через пять - семь дней у него наступают психические расстройства.

В чем же заключается жизненно важная функция быстрого сна и его неотъемлемого компонента - сновидений? Имеется уже достаточно научных данных, свидетельствующих о том, что сон - отнюдь не пассивное тормозное состояние, способствующее лишь восстановлению сил и энергии. Во сне осуществляется особым образом организованная мозговая деятельность. В настоящее время ее сущность представляется следующим образом. В течение дня человек отбирает и запоминает жизненно необходимую ему информацию, призванную оказывать то или иное влияние на его последующую активность. Поскольку в состоянии бодрствования нервная система загружена в основном текущей деятельностью, информация, важная для будущего, фиксируется в долговременной памяти без переработки. Именно во сне происходит переработка этой информации. На ее основе в спящем организме осуществляется всесторонняя целенаправленная подготовка физиологических систем к той деятельности, которая предстоит в последующем периоде бодрствования. Таким образом, сон - это специфическое активное состояние мозга, способствующее полноценному использованию имеющегося опыта и приобретенной информации в интересах более совершенной адаптации организма в период бодрствования. Народная мудрость давно заметила эту особенность и выразила ее в виде пословицы "утро вечера мудренее". Сказанное позволяет понять, почему бессонница или же сон, вызванный фармакологическими веществами (снотворные и алкоголь), угнетающими компоненты быстрого сна, так резко снижают психическую и физическую готовность человека активно действовать после пробуждения.

**Расстройство сна. Бессонница.**

Анализируя сон как одно из основных естественных состояний человека, нельзя не отметить, что условия современной жизни все в большей мере вызывают его нарушения. Несомненно, основной тому причиной являются процессы урбанизации и те неизбежные последствия технического прогресса, которые приводят к снижению физических и повышению эмоциональных нагрузок.

Достоин сожаления тот факт, что в подавляющем большинстве случаев эти расстройства бывают связаны с отсутствием необходимых психогигиенических знаний и навыков, с легкомысленным отношением к употреблению снотворных препаратов, которые нередко принимаются даже при незначительных эпизодических расстройствах сна или просто вследствие опасений, что по какой-то причине он может быть недостаточно глубоким. Неудивительно, что такого рода ревнители "душевного комфорта" за счет фармакологии со временем пополняют многочисленные ряды лиц, страдающих бессонницей.

Между тем причины расстройств сна не так уж многообразны. Чаще всего такими причинами оказываются нарушения режима сна, страх, что сон может не наступить в положенное время, а также затянувшееся психическое возбуждение, сопровождающееся неотступным наплывом разнообразных мыслей. Безусловный положительный эффект во всех этих случаях дают специальные психосоматические приемы. Еще Кант справедливо считал, что бороться с безудержным наплывом мыслей перед сном можно лишь одним чисто психологическим способом: "...как только человек ощущает в себе или осознает пробуждение какой-либо мысли, он должен сразу же отвести от нее внимание (будто он с закрытыми глазами перемещает ее на другую сторону); тогда посредством пресечения каждой появившейся мысли постепенно возникает хаос представлений, в результате чего исчезает ощущение своего физического внешнего положения и появляется совсем иное состояние, а именно непроизвольная игра воображения (которая у здорового человека и составляет сон)".

Данный способ отвлечения внимания действительно дает хороший эффект. Имеются и другие психологические приемы сосредоточения или же рассредоточения внимания, способствующие быстрому развитию сна.

Необходимой составляющей нормального сна, имеющей самостоятельное значение, являются сновидения. Важно, чтобы человек не только спал глубоким сном, но и видел сновидения. Исходя из этого, психологи разрабатывают специальные методы программирования сновидений.

О том, что, воздействуя на органы чувств спящего человека, сознание которого заранее было настроено определенным образом, можно влиять на содержание его сновидений, знали еще древние греки. Пилигримы, приходившие на поклонение к храму того или иного бога, верили, что надо проспать в храме одну ночь и тогда во cue явится бог, которому посвящен этот храм. Он может дать совет по сложному житейскому вопросу, помочь в трудном деле, излечить от болезни. После ритуального поста и принесения жертв паломники входили в храм и ложились спать на каменный пол, покрытый шкурами. Действительно, при этих условиях многим являлись во сне бог врачевания Асклепий или бог торговли и прибыли Гермес, богиня мудрости Афина или сам верховный бог Зевс. Соответствующая психологическая подготовка, а также запах благовоний, холод каменного пола и другие непривычные раздражители вызывали желаемое сновидение.

Американский психолог П. Гарфилд специально исследовала внешние и внутренние факторы, с помощью которых можно воздействовать на содержание сновидений. Она отмечает, что использование для этой цели внешних раздражителей - света, звука, температуры - требует постороннего вмешательства и потому связано с неудобствами. Интересные результаты в получении снов "на заказ" были достигнуты ею с помощью методов самовнушения. Она может программировать таким способом свои собственные сновидения и обучила этому искусству свыше 400 студентов Калифорнийского университета. П. Гарфилд считает, что широкое распространение ее методов влияния на сновидения помогло бы многим получать каждую ночь зарядку хорошего настроения и даже разрешать в известной степени проблемы, накопившиеся за день.

**Продолжительность сна**

Многих людей интересует вопрос о том, какая продолжительность сна считается нормальной. Исследования показали, что продолжительность сна бывает различной в зависимости от типа высшей нервной деятельности человека и его возраста. Если возбудимому холерику достаточно 6-7 часов сна в сутки, то флегматикам необходим более продолжительный сон - 8, а иногда и 9 часов. Люди мыслительного и смешанного типов нуждаются в более продолжительном сне, чем "художники".

Широко распространено мнение, что с возрастом люди спят меньше, чем в молодости. Американский врач П. Тиллер провел в связи с этим наблюдения над 83 людьми в возрасте свыше 60 лет. Своих пациентов он разделил на две групы. В одну вошли люди с жалобами на ряд функциональных расстройств: утомляемость, нервозность, головокружение, отсутствие аппетита. Вторую группу составили практически здоровые. Оказалось, что люди из первой группы спали по 7 часов и меньше, тогда как продолжительность сна во второй группе была не менее 8 часов (не считая дневного сна). Тиллер решил увеличить продолжительность сна пациентам из первой группы на несколько часов в сутки. Сначала им было трудно привыкнуть к новому режиму, но вскоре их организм приспособился, и они стали спать дольше. Спустя короткое время признаки недомогания у них исчезли, и они почувствовали себя значительно лучше. На основании этого эксперимента Тиллер сделал вывод, что по мере старения человек должен увеличивать, а не сокращать продолжительность своего сна. Советский ученый Г. Цицишвили установил, что продолжительность сна долгожителей Кавказа составляет минимум 9 и максимум 16- 17 часов, а в среднем они спят по 11-13 часов. Ученый считает, что продление времени сна в пожилом и старческом возрасте физиологически оправдано, так как адаптивные и программирующие процессы в этом периоде протекают значительно медленнее.

Освежающее действие сна оказывается более выраженным, если его продолжительность укладывается в полуторачасовые промежутки (1,5-3,0-6,0-7,5-9 часов и т. д.). Как уже указывалось, цикл ночного сна, содержащий фазы медленного и быстрого сна, длится примерно полтора часа. В конце каждого цикла наблюдается период повышенной активности организма. Пробуждение в этот момент облегчает вхождение в состояние бодрствования, так как сопровождается повышенным физическим тонусом и субъективным ощущением достаточности сна. По мнению английского ученого А. Мороу, важно не только "количество", т. е. продолжительность сна, но и его "качество", т. е. соответствующие гигиенические условия, строгое соблюдение определенного времени отхода ко сну и т.п.

**Заключение**

Исследования последующего времени свидетельствуют о важной адаптационно-программирующей роли сна в жизни организма. Именно поэтому воздействия, полученные в некоторых фазах естественного сна, отличаются стойкостью и большим влиянием на программы поведения в последующем состоянии бодрствования.

Таким образом традиционно современные психологи выделяют два периодических состояния психики, присущим всем людям: бодрствование - состояние, характеризующиеся активным взаимодействие человека с внешним миром, и сонсостояние, рассматриваемое прежде всего как период отдыха.. Имеется уже достаточно научных данных свидетельствующих о том, что сон - отнюдь не пассивное тормозное состояние, способствующее лишь восстановлению сил и энергии; а сонэто специфическое активное состояние мозга, способствующее полноценному использованию имеющегося опыта и приобретенной информации в интересах более совершенной адаптации организма в период бодрствования. В этом заключается жизненно важная функция быстрого сна и его неотъемлемого компонента - сновидений.

**Список литературы**

1. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. Политиздат, 1989.

2. Немов Р.С. Психология: учеб. для студентов высших пед. учеб. заведений: ВЛАДОС, 1997.

3. Психология и педагогика. Под редакцией Радугина А.А.: уч.пособие.-М.,1997.