



Сны - это то, что будоражит лучшие умы человечества уже сотни, тысячи лет. Сны - это то, что не может объяснить официальная наука, хотя и очень старается. Многие люди верят в то, что сны могут показать наше будущее, причем не только самое близкое. Да, конечно, ученые стремятся объяснить все загадки снов, однако многое еще остается за гранью понимания. Как бы то ни было, мы не собираемся спорить о том, что собой представляют сны - просто

приведем наиболее интересные факты о сновидениях.

## **10. Слепые люди видят сны**

Правда, это характерно только для тех людей, кто потерял зрение по той либо иной причине. Если человек родился слепым, то он не сможет видеть сны, ему снятся звуковые и «запаховые» сны. Люди с «приобретенной» слепотой видят сны, как и все остальные - и черно-белые, и цветные, всякие.

## **9. Человек забывает около 90% всех своих сновидений**

Собственно, мы не собираемся удивлять кого-либо этим фактом - все люди знают, что запоминаются очень немногие сновидения. Просто интересно, что забывается не треть, и не половина снов, целых девяносто процентов! Представляете, сколько интересных вещей забывается? Наверное, некоторые люди многое бы отдали за то, чтобы помнить свои сны. А еще было бы интереснее просматривать сны других людей. Осталось только подождать немного развития нейрохирургии и нанотехнологий...

## **8. Сны видят все.**

Конечно же, мы видим разные сны, поскольку все люди разные. Однако, как уже говорилось выше, забывается около 90% сновидений. Это среднестатистическое значение, то есть некоторые люди запоминают сны лучше, чем другие, но есть и несчастные, кто вообще не помнит своих сновидений. И вот такие люди рассказывают своим друзьям и знакомым, что вообще снов не видят. На самом деле, это не

так.

## **7. Сны предотвращают нервные срывы.**

Сновидения являются отражением наших желаний - как сознательных, так и подсознательных. Именно сны помогают сберечь нашу нервную систему в порядке. Не так давно психологи провели эксперимент, где добровольцам спать позволяли по 8 часов, однако будили их тогда, когда наступала «сновиденческая» фаза. Через некоторое время волонтеры начали галлюцинировать в обычное время суток, нервничать без причины, проявлять агрессию.

## **6. В снах мы видим только тех людей, которых мы где-либо видели.**

Мозг не «выдумывает» новые персонажи. Вы сомневаетесь? На самом деле, давно доказано (правда, доказательство этого мы здесь приводить не будем), что все люди, которые снятся человеку, когда либо встречались этому человеку. К примеру, в сорок лет нам может присниться человек, который заправлял автомобиль нашего дедушки 35 лет назад. За всю свою жизнь мы видим тысячи людей, которые потом могут сниться.

## **5. Некоторые люди видят черно-белые сны.**

Да, сны видят все, однако примерно 12% человек видят черно-белые сны. Пока что ученые не могут понять, почему так происходит, однако факт остается фактом - есть люди, кто никогда не видел цветных снов.

#### **4. Сны - не всегда то, что они собой представляют.**

Немного непонятно сказано, однако о такой странной и таинственной вещи, как сны, нельзя выразиться особо ясно. Сон - это своеобразный символический язык, которым наше подсознание общается с нашим сознанием. Большинство снов, которые мы видим, выражают ту либо иную эмоцию.

3. Вот интересный факт - люди, которые бросили курить, видят гораздо более яркие сны, нежели курильщики, или те, кто никогда не курил. Был проведен специальный опрос, в ходе которого выяснилось, что заядлые курильщики, бросившие курить, видят очень яркие сны. Кстати, сны о курении такие люди видят гораздо реже, чем обычные сновидения.

#### **2. Внешние факторы влияют на наши сны.**

Действительно, мы часто видим в наших снах то, что могут навеять посторонние звуки, запахи, прикосновения, температура комнаты, где мы спим, или даже жесткая подушка. Все это так или иначе влияет как на сон как физиологический процесс, так и на сновидения.

#### **1. Тело человека «парализовано», когда он спит.**

Это действительно так. Наш мозг старается отключить центры движения и физической активности, чтобы не повредили самим себе, двигаясь во сне.

А вот и немножко дополнительных фактов:

- когда мы храпим, сны не снятся

- если вы проснулись во время фазы, когда сновидения наиболее яркие, скорее всего, такой сон хорошо запомнится.

Тэги: [не](#), [это](#), [как](#), [еще](#), [остается](#), [что](#), [то](#), [все](#), [за](#), [сны](#), [конечно](#), [объяснить](#), [понимания](#)

,  
[гранью](#)

,  
[СНОВ](#)