



1. Во время сна мы парализованы

Хотите верить, хотите нет, но наше тело практически парализовано во время сна, в основном для того, чтобы тело не повторяло движений, которые происходят во сне.

2. Внешние раздражители влияют на наши сны

Каждый из нас хоть раз испытал это на себе: подсознание делает частью сна физическое ощущение, которое мы испытываем в данный момент. Людям, испытывающим жажду, подсознание "подкидывает" образ стакана воды. Они пытаются напиться (во сне, разумеется), вновь испытывают жажду, вновь видят стакан воды и так далее - пока не проснутся и не поймут, что действительно хотят пить и напьются уже в

реальном мире. Таким образом, подсознание "подсказывает", что нужно проснуться.

3. Бывшие курильщики видят более яркие сны

Бывшие курильщики видят более насыщенные и реальные сны, чем все остальные люди. Чаще всего им снится, что они вновь начали курить и испытывают при этом чувство вины.

4. Сны не бывают буквальными

Наше подсознание использует язык знаков и символов. Поэтому не стоит воспринимать каждый сон, даже с самым логичным и богатым сюжетом, буквально. Подсознание посылает нам сигналы, а не четкие образы.

5. Не все могут видеть цветные сны

Около 12% зрячих людей видят только черно-белые сны. Остальные видят сны в цвете. Существуют несколько типичных групп сновидений, которые видят все без исключения: ситуации в школе или на работе, попытка спастись от преследования, падения с высоты, смерть человека, выпадение зубов, полет, провал на экзаменах, аварии и т.д.

6. Нам снится только то, что мы видели

В наших снах мы часто видим незнакомых людей, но понятия не имеем о том, что наше сознание не придумывает их лица. Это лица реальных людей, тех, кого мы видели в течение жизни, но не запомнили.

7. Сны предотвращают психоз

Недавно ученые провели эксперимент: испытуемым давали спать положенные 8 часов, однако будили в начальной фазе каждого сна. Через три дня у всех без исключения участников эксперимента наблюдались трудности с концентрацией внимания, галлюцинации, необъяснимая раздражительность и первые признаки психоза. Когда испытуемым, наконец, дали возможность видеть сны, ученые обратили внимание на то, что мозг компенсирует отсутствие снов в предыдущие дни за счет более длительного, чем обычно, нахождения организма в фазе быстрого сна.

8. Сны видят все без исключения

Все люди (за исключением больных с сильным расстройством психики) видят сны, однако мужчины и женщины видят сны по-разному. Мужчинам в основном снятся представители своего пола, женщины же в снах видят представителей обоих полов в примерно одинаковой пропорции.

9. Мы забываем 90% сновидений

Через пять минут после пробуждения мы уже не помним и половины своих снов, а уже через десять минут едва ли сможем припомнить 10% из них. Известны случаи, когда поэты, писатели, ученые видели сны, в которых сочиняли стихи, прозу или придумывали новую научную теорию. Повезло тем, кто догадался оставить у изголовья кровати ручку и бумагу. Именно снам обязаны своим появлением на свет стихотворение Сэмюэля Колриджа "Кубла Хан", история про доктора Джекиля и мистера Хайда Роберта Льюиса Стивенсона, Франкенштейн Мэри Шелли, а так же знаменитая периодическая система элементов, она же таблица Менделеева.

10. Слепые "видят" сны

Люди, ослепшие уже после рождения, могут видеть сны в виде картинок. Слепые с рождения не видят картинок, однако их сны наполнены звуками, запахами и тактильными ощущениями.

Еще несколько фактов о снах:

1. Человек не видит снов в тот момент, когда храпит.

2. Маленькие дети не видят во снах самих себя до достижения 3 лет. С 3 до 8 лет дети видят больше кошмаров, чем взрослые за всю свою жизнь.

3. Если вас разбудить во время стадии быстрого сна, вы запомните свой сон до самых мельчайших подробностей.

Тэги: [для](#), [которые](#), [во](#), [время](#), [того](#), [практически](#), [сна](#), [сне](#), [тело](#), [хотите](#), [основном](#)

, [парализовано](#)

, [происходят](#)

, [движений](#)

, [повторяло](#)