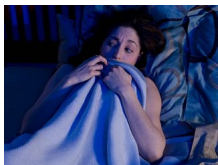


Писательница и радиоведущая Дайан Брендон занимается исследованиями сна уже много лет и уже расшифровала сотни сновидений.

«Мне представляется, что наше подсознание (источник большей части, хотя и не всех наших снов) – это союзник, который пытается вернуть нам нашу целостность и внутренний баланс» – говорит Брендон.

В этой статье собраны объяснения десяти наиболее распространённых ночных кошмаров.



## **1. Болезнь или какие-либо чрезвычайные ситуации, связанные со здоровьем**

Этот кошмар может объясняться страхом человека перед чем-либо новым и неизвестным, что только входит в его жизнь. Но, кроме этого, он может означать и страх подхватить серьёзную болезнь, и страх, что что-то может пойти не так, как было задумано.

Иногда сон о болезни может быть предупреждением о том, что болезнь существует на самом деле, хотя человек о ней ещё и не подозревает.

## **2. На вас нападают или вы ранены**

Этот тип кошмара отражает страх перед другими людьми – например, что человек не сможет вписаться с определённый круг, или что его будут критиковать. Иногда такой сон может быть вызван и опасениями прямого насилия. Для того чтобы правильно интерпретировать этот сон, важно знать, что в действительности происходит в жизни человека в этот период.

## **3. Проблемы с автомобилем**

Этот сон может означать, что человек не чувствует в себе сил двигаться в своей жизни дальше или даже что он потерял контроль над собственной жизнью.

Машина часто символизирует не просто средство передвижения с

места на место, а способность добиваться чего-либо нового в жизни.

#### **4. Тонуть**

Этот кошмар может означать, что вы чувствуете себя подавленным или потратили уйму усилий на какое-либо дело, ничего не получив взамен. Для объяснения этого сна важно принять во внимание все нюансы, которые в нём присутствуют.

Например, если человеку снится, что он тонет, а кругом никого – это одно, в окружении людей – несколько другое, а если его намеренно топят – смысл может быть совершенно иным.

#### **5. Падать**

Само по себе падение во сне нельзя назвать кошмаром – существует так называемое «гипнагогическое состояние» или переходное состояние между сном и бодрствованием. Это когда мы чувствуем, что

падаем, вздрагиваем, просыпаемся, и тут понимаем, что спали.

Настоящие же кошмары с падениями могут отражать боязнь высоты, страх потерять контроль над ситуацией, ощущение отсутствия под ногами твёрдой почвы в жизни, или даже страх смерти.

## **6. Выпадающие зубы**

Человек, которому снятся выпадающие зубы, либо чувствует, что не может направить свою жизнь в нужное русло, либо что не справляется с возложенной на него задачей. Кроме того, такие сны могут быть знаком неуверенности в социальной жизни, ощущение собственной непривлекательности или страх, что раскроется некомпетентность в чём-либо.

Для более точной расшифровки такого сна необходимо знать, что происходит в жизни человека в данный момент.

## **7. Потеряться**

Для ребёнка этот кошмар может быть страшнее, чем для взрослого, но увидеть его можно в любом возрасте.

Для взрослого он может означать отсутствие чувства твёрдой опоры в жизни, что человек не знает, какое принять решение, и в каком направлении двигаться дальше.

## **8. Завалить экзамен**

Это очень распространённый тип сновидений, хотя детали могут быть совершенно разными. Они могут указывать на то, что человек чувствует себя неготовым к чему-либо или что не сделал важное дело так, как следовало. Кроме того, заваливать экзамен во сне может человек, чувствующий, что должен доказывать свою состоятельность или ощущающий своё несоответствие месту, которое занимает.

Зная, что происходит в жизни и работе человека, которого мучают подобные кошмары, можно расшифровать их точнее. Очень важно также учитывать все детали сна.

Актёрам, например, очень часто снится, что они выходят на сцену, не зная роли.

## 9. Оказаться голым в публичном месте

Этот кошмар часто означает, что человек чувствует себя уязвимым или беззащитным, как если бы его секреты могли стать известны всем, что он может не оправдать ожиданий или не справиться с чем-нибудь.

## 10. Преследование

Многим людям во сне приходится убегать от кого-нибудь или чего-нибудь. Обычно это означает, что человек чувствует себя подавленным, что его настигает нечто, чего он старательно старался избегать или что он боится не успеть сделать то, что необходимо.

Для интерпретации этого сна важно, как человек переживал то, что ему снилось. Погони во сне не всегда вызывают неприятные ощущения, и тогда их нельзя считать кошмарами.

Тэги: [это](#) , [наших](#) , [уже](#) , [нам](#) , [который](#) , [вернуть](#) , [всех](#) , [внутренний](#) , [пытается](#) , [цел  
остность](#)

,  
[нашу](#)

,  
[снов\)](#)

,  
[союзник](#)

,  
[баланс»](#)