

# ТАЙНЫ СНОВ

Как думаешь, что такое сон?

- 1 Возможность заглянуть за грань и увидеть другие вселенные или параллельные реальности.
- 2 Способ получить информацию о будущем.
- 3 Обработка мозгом информации, полученной в прошлом.

— Ерунда! Даже дошкольник знает, что сон — это вариант «В»! — скажешь ты.

И правда, с этим трудно спорить. Сейчас мы знаем, что сны — это не какой-то мистический опыт, который приоткрывает завесу будущего. Это всего лишь картинки, которые нам показывает мозг.

Но так было не всегда. Всего 150 лет назад вряд ли кто-то выбрал бы вариант «В» в нашем тесте. Люди считали, что сны — это точно явление не из нашего мира. Кто-то верил в вещие сны, кто-то думал, что во сне с ним говорят боги. Была даже такая профессия — толкователь снов! Чаще всего этим занимались жрецы, и из-за их толкований вполне могла начаться война или еще какое-нибудь ужасное событие.

И только когда наука начала внимательно изучать мозг, мы начали наконец разбираться в природе сновидений.



## Что нам уже известно?

Мы запускаем в космос ракеты, лечим ужасные болезни, изобрели интернет и легко общаемся через километры, но — удивительно! — до сих пор толком не знаем, что такое сны. Хотя есть уже даже отдельная наука, которая их изучает, — сомнология.

## Так что она нам говорит?

- 1 Когда мы спим, наше сознание (то, что ты называешь «я») находится в режиме «выкл». В это время мы не можем контролировать происходящее внутри нашей головы.
- 2 Получается, что в создании сновидений наше сознание участия не принимает. Поэтому они такие абсурдные, нелогичные и странные.
- 3 А теперь самое важное! Вероятнее всего, сны нужны нашему мозгу, чтобы как-то структурировать полученную нами информацию.



Представь, что ночью в твоём мозгу начинает работать конвейер, по которому едут разные части данных. Например, утром, по дороге в школу, с тобой поздоровалась соседка. Её зовут Катя, она была в красной куртке и зелёных штанах и смотрела на дорогу. Каждое слово-образ движется по конвейеру. Мозг выбирает, какие образы переместить из краткосрочной памяти (то, о чём ты помнишь совсем недолго) в долгосрочную (то, что будешь помнить хотя бы несколько дней). И вот куда-то на дальние границы памяти с конвейера отправляются «красная куртка», «смотрела на дорогу», «поздоровалась». А «Катя» и «зелёные штаны» отправятся в долгосрочную память, туда, откуда ты легко сможешь достать информацию. И так будет со всем, что происходило с тобой за день или раньше. Неудивительно, что в это время в снах мы видим мешанину из странных образов и невероятных событий!

— Погодите! Но почему мозг решил оставить «зелёные штаны»?! А мы не знаем! Учёные ещё не разобрались в этом механизме. Да и теория про обработку информации за день — это всего лишь теория. Помнишь, что мозг — очень сложная штука?



## Какие ещё бывают сны?

- **Сны про эмоции.** Допустим, ты очень переживаешь из-за контрольной. Скорее всего, ты увидишь тревожный, мугорный сон — и совсем не обязательно про контрольную!

- **Сны как отражение реальности.** Например, ты спишь в неудобной позе и у тебя затекла рука — и вот во сне тебя в руку кусает змей! Или ты очень хочешь пить — тогда может присниться, как ты бредёшь по пустыне.

- **Сны-идеи.** Наверняка ты знаешь, что знаменитую таблицу химических элементов Менделеев увидел во сне. Получается, что любому может присниться гениальная идея? Не совсем. Менделеев годами раздумывал, как бы составить эту таблицу — и в итоге мозг помог учёному структурировать уже имеющиеся мысли. Так что тебе тоже может присниться решение проблемы, над которой ты долго и много размышляешь!

## Побудь сомнологом

Предлагаем тебе несколько простых экспериментов, чтобы лучше разобраться в снах.

- Записывай каждый сон, как только просыпаешься. Днём вернись к записи и подумай, что с тобой происходило накануне и что из этого могло найти отражение во сне.

- Твои сны яркие и цветные или блеклые? Снятся ли тебе одно и то же место? Есть в сновидении сюжет или это набор разных образов? Ты видишь сны как фотографии или как кино? Задай эти вопросы родителям и друзьям и сравни ответы!

