



в сон - мы сохраняем свои наиболее эмоциональные **воспоминания**.

Именно эти эмоциональные воспоминания и становятся предметом наших снов.

Плохой сон может быть полезен. По мнению ученых, сон в фазе REM сохраняет наши воспоминания, уменьшая дальнейшие эмоциональные реакции на эти события.

Например, если на вас накричал начальник, а потом вам это приснилось, вы будете меньше переживать по поводу этого события, увидев в следующий раз босса.



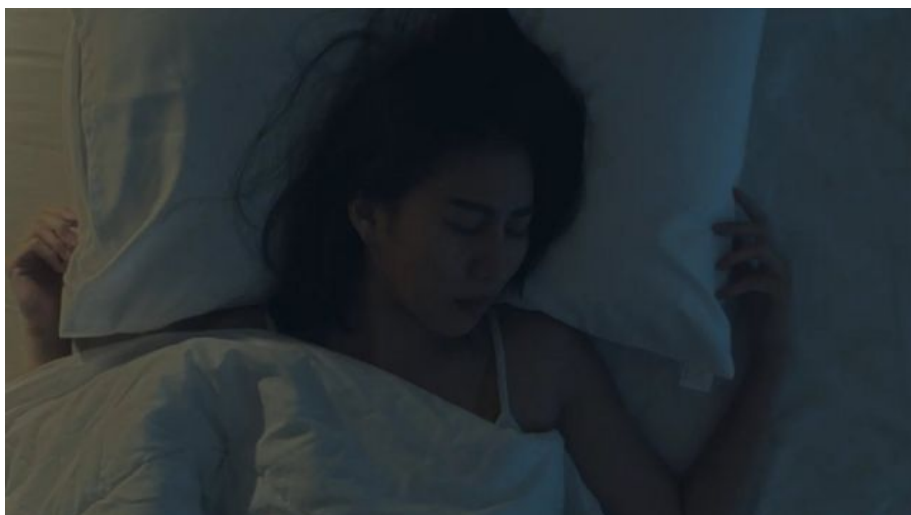
Обычно мы помним **сны**, которые приснились нам перед пробуждением или во время погружения в сон. ФОТО: GETTY IMAGES

Идея, что сны учат нас контролировать эмоции, довольно привлекательна. Но какие доказательства у нас есть?

Исследователи заметили, что после плохого сна участок мозга, готовящий нас к страху, реагирует активнее. Как будто сон натренировал нас на эту ситуацию.

Чем дольше люди испытывали страх во сне, тем меньше активировались центры эмоций в их мозге, когда им показывали страшные изображения.

Очевидно, сброс эмоционального багажа за ночь позволяет нам начать новый день "с нуля". Исследования свидетельствуют, что уровень кортизола, гормона, который помогает регулировать реакцию на стресс, является самым высоким утром. То есть, в начале дня мы способны лучше реагировать на стресс.



Эмоциональные сны помогают нам лучше подготовиться к стрессам на следующий день. ФОТО: GETTY IMAGES

На эту тему: **Без сна нет жизни: почему отсутствие сна убивает**

## Лечение кошмаров

Конечно, одно дело – видеть плохие сны время от времени, совсем другое – хронические кошмары.

"С кошмарами переработка эмоций происходит несколько иначе, – говорит клинический психолог Джоанн Дэвис. – Возможно, ваш **мозг** и намерен проработать эмоциональное событие, но вы просыпаетесь, и процесс, таким образом, не завершается".

"Если плохие сны постоянно повторяются, они превращаются в своеобразную привычку, – отмечает Дэвис. Некоторые ее пациенты видели кошмары на протяжении десятилетий.

"Они пытались справиться с проблемой самостоятельно, избегали сна или пытались



засыпать как можно быстрее".

Среди пациентов Дэвис - люди, пережившие травму: ветераны, военнослужащие, дети и взрослые с биполярным расстройством. Психотерапевт лечит их с помощью экспозиции, релаксации и рескрипт-терапии (ERRT)

В ходе такой терапии пациент записывает кошмар так, как он ему приснился. Это работает в случаях тревожных расстройств

Или же пациент придумывает новое окончание своего плохого сна - то есть переписывает его (рескрипт).



Метод записи плохого сна и переписывание его окончания помогают наладить сон пациентам с хроническими кошмарами ФОТО: GETTY IMAGES

Пациенты, применяющие метод рескрипт, не начинают видеть сны с вымышленным "хэппи-эндом". Однако плохие сны у них обычно или прекращаются вообще, или становятся менее эмоциональными и впоследствии также исчезают.

Дэвис считает, что кошмары нужно лечить не просто как симптом.

"Еще несколько десятилетий назад кошмары считали побочным симптомом **ПТСР**, - говорит она. - Теперь, по мнению врачей, лечение кошмаров может помочь справиться со многими психическими проблемами, как депрессия или злоупотребление алкоголем или наркотиками".

Джоанн Дэвис уверена, что страшные сны могут быть ранним признаком разных проблем. Эмоциональные сны часто снятся сразу после значимого события или через пять-семь дней. Такая задержка, как правило, характерна для событий, имеющих глубокое личное значение.

Хронические кошмары хорошо лечатся методом тренировки стрессовых ситуаций в воображении (IRT), хотя исследователям пока не понятно, как работает этот метод.

В любом случае, все методы терапии кошмаров сосредотачиваются на том, чтобы пациенты не просыпались ночью, давая мозгу восстановить когнитивные функции.

Хотя понимание причин и методов лечения кошмаров значительно улучшилось за последние несколько лет, пандемия создала новые вызовы для людей, проходящих терапию.



Лечение кошмаров помогает справиться со многими психическими проблемами. ФОТО: GETTY IMAGES

На эту тему: **Как ученые разговаривают с осознанно спящими**

У многих людей, эффективно преодолевших хронические кошмары, они начались снова.



||

По мнению невролога из Лионского университета Бенджамин Пута, "увеличение кошмаров во время кризиса означает не только возвращение травматических воспоминаний, но и потребность в эмоциональной регуляции".

Итак, когда вам снова приснится плохой сон, подумайте о том, что таким образом ваш мозг пытается регулировать эмоции, избавляясь от стрессов предыдущего дня.

Беспокоиться следует только в том случае, если кошмары становятся регулярными и влияют на ваше здоровье.

Но большинству людей плохой сон пойдет на пользу.

—

Уильям Парк, , опубликовано в издании **BBC Future**

(Прочитать **оригинал** этой статьи на английском языке вы можете на сайте **BBC Future**).

На эту тему:

- **Значат ли что-нибудь сны?**
- **10 вопросов, на которые наука до сих пор не нашла ответа**
- **Старение вспять и будущее человечества. Прогноз от влиятельнейшего генетика нашего времени**
- **Мы живем в компьютерной симуляции? Не знаю. Не исключено**
- **Границы сознания**

Share 0

Читайте «Аргумент» в **Facebook** и **Twitter**

Если вы заметили ошибку, выделите ее мышкой и нажмите **Ctrl+Enter**.

## Коментарі



НОВИНИ ПАРТНЕРІВ

РЕКЛАМА

ВІДЕО

Про що не можна було жартувати в СРСР



HEAVY SHOT, VAMPIRE, NEMESIS: як «Баба Яга» б'є ок\*пантів



Воюєш? Плати більше! 50к за оренду і космічні комісії: як виглядає ринок житла на фронті?



[Головна](#) [Про сайт](#) [Опитування](#)

© 2011 «АРГУМЕНТ»

**Републікація матеріалів:** для інтернет-видань обов'язковим є пряме гіперпосилання, для друкованих видань - за запитом через електронну пошту. **Посилання або гіперпосилання повинні бути розташовані при використанні тексту - на початку використовуваної інформації, при використанні графічної інформації - безпосередньо під об'єктом запозичення.** При републікації в електронних виданнях у кожному разі використання вставляти гіперпосилання на головну сторінку сайту [argumentua.com](http://argumentua.com) та на сторінку розміщення відповідного матеріалу. За будь-якого використання матеріалів не допускається зміна оригінального тексту. Скорочення або перекомпонування частин матеріалу допускається, але тільки в тій мірі, якою це не призводить до спотворення його сенсу.

Редакція не несе відповідальності за достовірність рекламних оголошень, розміщених на сайті, а також за вміст веб-сайтів, на які дано гіперпосилання.

Контакт: [uargumentum@gmail.com](mailto:uargumentum@gmail.com)