

Розділ 7.6. СНОВИДІННЯ

Сновидіння – суб'єктивне сприйняття образів (зорових, слухових, тактильних та інших), що виникають у свідомості сплячої людини

Сновидіння – нормальна психічна діяльність мозку – відображення усвідомлюваних і неусвідомлюваних людиною процесів, пов'язаних з явищами зовнішнього світу і фізіологічними процесами організму

Види сновидінь

Сни-сміття – частинки пам'яті, які підсвідомість вважає зайвим і викидає їх. Такі сни найчастіше складаються з нелогічних фрагментів, пам'ятають їх зазвичай нетривалий час, близько години або ж забувають відразу прокинувшись. Вони не несуть в собі ні якої психологічного навантаження і ніяк не впливають на настрій людини

Символічні сни (бачимо рідше) – трапляються всякі чудеса – події як в казці, але казка ця дивна, іноді й дуже страшна. У таких снах знімається напруга.

Кошмари і "вужастики" сняться тим, хто дуже втомився за день, знаходиться в сильній нервовій напрузі

Віщі сни бувають яскравими і чіткими. Вони залишають після пробудження емоційне забарвлення, тобто несуть заряд позитивно енергії або ж залишають тяжке передчуття. Ці сни хочеться зрозуміти і витлумачити. Відносяться вони до нашого майбутнього

Інформативні сни сняться набагато рідше і далеко не всім. Щоб отримати інформативний сон, потрібен особливий настрій. Цей вид снів створюється волею самої людини. Сни містять в собі відповіді на мучать людини питання, пропонують рішення проблем або несуть в собі якусь іншу конкретну інформацію

Функції сновидінь

1. *Адаптивно-еволютивна*, потребностна, (генетична, природна)
2. *Фізіологічна і нейрофізіологічна* – природне розслаблення людського організму і перехід всіх соматичних процесів в пасивний режим дії
3. *Компенсаторна* – відновлення необхідного психічного балансу, зняття нервової напруги