***Сновидения как часть психологической жизни человека***

Сон – это еще одна жизненная фаза, которая до сих пор остается неизведанной учеными. Вернее, они пробовали ее изучить, но имеют лишь догадки, которые не подтверждены научными фактами. Так почему же нам не разобраться, что последует за бессонными ночами, и что вообще с нами происходит во сне?
Первым экспериментатором в области сна стала биолог Мария Манасеина. Она ставила опыты над животными, не давая им уснуть, после чего они умирали. В это время фиксировалась стремительно падающая температура и происходило кровоизлияние в мозг. Эти опыты позволили понять, что без сна наступает смерть.

Что означают сновидения?

На протяжении десятилетий людям снились сны. Тогда они пытались отыскать их смысл и значение в повседневной жизни, не зная, что это всего лишь отражение человеческого мышления.
Тогда люди стали записывать увиденные сны в архивы, специальные книги. И когда очередной сон казался им странным и непонятным, они отправлялись в архив, разыскивали книгу и начинали искать объяснение.

Психологический фактор

Сейчас множество ученых, психологов и нейрохирургов пытаются разгадать загадку того, как сны появляются в нашем восприятии. Еще Зигмунд Фрейд изучал сны. Но свои теории он строил скорее на психологических, а не на научных факторах. Это позволило ему выяснить, что все, что человек видит в жизни, его мозг фиксирует. Пусть даже какая-то мелочь остается в нашей памяти незаметной, но мозг хранит всю информацию. А ночью он отображает то, что накопилось у нас в голове. Также нервная система может активировать нервные окончания в нашей голове. Поэтому то, о чем мы можем переживать несколько дней, появляется в нашем сновидении с какой-то новой интерпретацией.
Сны бывают красочными и черно-белыми. Порой в них мы летаем, а порой видим страшные явления и не можем проснуться. Как объяснить это? Ученые-психологи говорят о том, что то, какие сны мы видим, показывает состояние души. Люди, переживающие сложные периоды в жизни, зачастую видят что-то негативное. А счастливые люди во сне летают.
Область сновидений до сих пор остается неизведанной до конца. Ведь нужных инструментов для получения точной информации нет. Поэтому приходится строить все мысли на психологическом состоянии и необоснованных фактах.
В любом случае, сон – это лучшее состояние, которое помогает человеку увидеть нечто новое, насладиться нереальным и испытать определенные чувства.