

## «Наука про сон: що таке усвідомлені сновидіння?»

Сон – це природний стан організму, який періодично повторюється та характеризується зміненим рівнем свідомості, зниженням чуттєвої діяльності й м'язової активності, а також гальмуванням більшості довільних м'язів під час сну зі швидким рухом очей (REM-фази).

Особливістю сну є виникнення сновидінь – образів і подій, які створює мозок під час відпочинку. Людина переживає їх як реальний досвід, а після пробудження зазвичай здатна відрізнити сон від дійсності. Найчастіше сновидіння виникають саме під час фази швидкого сну (REM-фази).

Завдяки магнітно-резонансній томографії (МРТ) науковці змогли дослідити процеси, що відбуваються в мозку під час сну. Аналіз змін кровотоку показав, що в період REM-фази мозок залишається активним і його діяльність схожа на стан неспання. У цей час відбувається обробка та впорядкування емоційної інформації. Активізуються ділянки, відповідальні за формування зорових образів і переживання емоцій, зокрема гіпокамп, поясна звивина та лобова кора.

Зазвичай людина не усвідомлює, що перебуває уві сні, тому не може впливати на його перебіг. Проте існують усвідомлені сновидіння – стан, під час якого людина розуміє, що спить, і здатна певною мірою контролювати події. Такі сни часто відзначаються високою реалістичністю та можуть виникати спонтанно або внаслідок застосування спеціальних методик. Частина дослідників вважає свідомі сновидіння нейтральним проявом діяльності мозку, тоді як інші припускають, що часті спроби контролювати сон можуть впливати на його природну структуру.

Існування усвідомлених сновидінь було відоме ще з давніх часів. Першу згадку про це явище залишив Аристотель, який писав: «Деколи, коли людина спить, дещо в її свідомості дає їй зрозуміти, що все, що відбувається – лише сон».

Важливий внесок у вивчення усвідомлених сновидінь зробив Стівен Лаберж. Він експериментально довів їх існування та розробив методику підтвердження такого стану. Під час швидкого сну учасники досліджень подавали заздалегідь узгоджені сигнали рухами очей, які фіксувалися за допомогою електроенцефалографії (ЕЕГ).

Подальші дослідження показали, що люди, які частіше переживають усвідомлені сновидіння, мають більш розвинену префронтальну кору мозку – ділянку, пов'язану з прийняттям рішень, самоконтролем і пам'яттю. Також вони зазвичай схильні до глибшої саморефлексії.

Науковці перевіряли й можливість спілкування зі сплячою людиною. В одному з експериментів учасникам, які усвідомлювали, що перебувають уві сні, подавали легкі тактильні сигнали та ставили прості запитання. Наприклад, на запитання «Чи любите ви шоколад?» вони відповідали мімікою: посмішка означала «так», а насуплені брови – «ні». Крім того, дослідники пропонували нескладні математичні завдання. Попри те, що учасники продовжували спати, вони могли правильно реагувати на запитання та демонструвати розуміння отриманої інформації.

Пошуки способів підвищити ймовірність усвідомлених сновидінь тривали і до сьогодні. Дослідник Denholm Aspy та його колеги встановили, що прийом 240 мг вітаміну В6 протягом чотирьох вечорів поспіль покращував здатність учасників запам'ятовувати сни після пробудження. Доктор Аспі припускає, що їхні висновки вказують на те, що вітамін можна використовувати для покращення усвідомлених сновидінь.