

The background of the image is a deep blue night sky. In the upper right corner, a large, bright, and detailed full moon is visible. The sky is filled with numerous small, white stars of varying brightness. On the left side, there are some wispy, dark clouds. At the bottom of the image, a dark, curved horizon line, possibly representing the Earth's surface, is visible. The overall atmosphere is serene and nocturnal.

***СОН КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА***



Сон - это торможение основных отделов коры больших полушарий, благодаря которому происходит отдых нейронов и восстановление их работоспособности.

Функции сна

1. Сон обеспечивает отдых организма.
2. Сон способствует переработке и хранению информации. Сон (особенно медленный) облегчает закрепление изученного материала, быстрый сон реализует подсознательные модели ожидаемых событий.
3. Сон — это приспособление организма к изменению освещённости (день-ночь).
4. Сон восстанавливает иммунитет путём активизации Т-лимфоцитов, борющихся с простудными и вирусными заболеваниями.





Сновидéние — субъективное восприятие образов (зрительных, слуховых, тактильных, вкусовых и обонятельных), возникающих в сознании спящего человека (предположительно, и некоторых других млекопитающих).

Сновидящий человек во время сна обычно не понимает, что спит, и воспринимает сновидение как объективную реальность.

Структура сна

Сон — особое состояние сознания человека и животных, включающее в себя ряд стадий, закономерно повторяющихся в течение ночи (при нормальном суточном графике). Появление этих стадий обусловлено активностью различных структур мозга.

Медленный сон - длится 80-90 минут. Наступает сразу после засыпания.

Быстрый сон - пятая стадия сна, следует за медленным и длится 10—15 минут.



Смысл сна

Чтобы понять природу сновидений, появляющихся в состоянии сна, прежде всего следует уяснить смысл самого сна, его назначение. "Биологическим смыслом сна, — говорит Фрейд, — является отдых: уставший за день организм в состоянии сна отдыхает. Но психологический смысл сна не тождествен биологическому его смыслу. Психологический смысл сна заключается в *потере интереса к внешнему миру*. Во сне человек прекращает воспринимать внешний мир, прекращает действовать во внешнем мире. Он возвращается на время во внутриутробное состояние, в котором ему «тепло, темно и ничто не раздражает»".



СМЫСЛ СНОВИДЕНИЙ

Первое предположение, которое возникает в ответ на вопрос о происхождении сновидений, состоит в том, что сновидение — реакция души на внешние или соматические раздражители, которые действуют на спящего. Однако непонятно, почему эти раздражители (например, звуки, которые слышит спящий) обычно сами не возникают в сновидении, а проявляются в совсем другом облики. Поскольку внешние и соматические раздражители не могут объяснить всего в сновидении, Фрейд выдвигает следующее фундаментальное положение: сознательное сновидение — это «искажённый заместитель чего-то другого, бессознательного». Кроме *явного сновидения* существует бессознательное *скрытое сновидение*, которое проявляется в сознании в виде явного сновидения. Иначе говоря: кроме внешних и соматических раздражителей, есть ещё раздражители, имеющие *психическую, хотя и бессознательную* природу, которые воздействуют на спящего человека, порождая в его сознании сновидения.



Работа сновидения

В простейшей форме сновидение предстаёт у маленьких детей и в части случаев у взрослых. Это ничем не замаскированное галлюцинаторное исполнение желаний, или выражение удовлетворения актуальных соматических потребностей, например когда спящий, страдающий от жажды, видит во сне, как он пьёт.

Но сновидения далеко не всегда воплощают исполнение желаний в такой явной форме, как детские и простейшие взрослые сновидения. Обычно желания воплощаются в сновидении в настолько искажённом виде, что требуется применение специальных психоаналитических приёмов для того, чтобы выявить эти желания в сновидении.