

Кто крепко спит, тот снов не помнит

Люди, хорошо запоминающие сновидения, спят более чутко



У тех, кто помнит сны, мозг работает по-другому

Фотография: iStockPhoto

17.08.2013, 11:35 | [Григорий Колпаков](#)

Мозг ведет себя по-разному у тех, кто плохо запоминает сны, и у тех, кто запоминает их хорошо. Последние даже во время сна сильнее реагируют на внешние стимулы.

Удивительно, но, несмотря на множество исследований, посвященных за последние века изучению сна, наши представления о сновидениях остаются довольно приблизительно. Мы знаем стадии сна, знаем, что происходит в мозгу, когда человек засыпает или просыпается, но

мы не знаем четкого ответа на вопросы, почему люди видят сновидения, как они возникают и почему одни хорошо и в деталях помнят, что им приснилось, а другие сразу забывают.

Статью с попыткой разобраться в последнем группа психоневрологов из [Лионского неврологического исследовательского центра](#) и [Лионского университета](#) опубликовала в последнем номере журнала [Frontiers in Consciousness Research](#).

Отправной точкой настоящего исследования была частота запоминания снов (ЧЗС). Психологи давно заметили, что эта частота связана со многими личностными характеристиками человека, такими как открытость новым идеям и впечатлениям, способность к творчеству и т.д. Ученые предположили, что люди с низкой и высокой ЧЗС различаются между собой на нейрофизиологическом уровне. Эту гипотезу ученые решили проверить с помощью электроэнцефалографии.

Они отобрали 36 молодых добровольцев, из которых половина запоминала свои сны чуть ли не ежедневно, а вторая половина запоминала их в лучшем случае раз-два в месяц. В ходе тестов на время сна они надевали специальные наушники, соединенные с энцефалографом, который во время сна регистрировал электрическую активность их мозга. Ученые обращали внимание на [альфа-ритм](#) – один из четырех главных ритмов мозга в полосе частот 8 — 13 гц, который характерен для состояния «расслабленного бодрствования», но в небольшом количестве присутствует и во сне.

Исследовали не только различия в работе мозга во время сна, но и его реакцию на внешний раздражитель: в данном случае во время фазы [«быстрого сна», или REM-сна](#) (именно тогда нас посещают сновидения), через наушники испытуемых негромко звали по имени. Чтобы было с чем сравнивать эти реакции, изменение в альфа-ритме испытуемых в ответ на произнесенное имя регистрировалось и во время полного пробуждения.

Было обнаружено, что в ответ на свое имя, произнесенное во время сна, все 36 добровольцев, как и ожидалось, реагировали снижением альфа-ритма, однако у людей с высокой ЧЗС эта реакция оказалась намного более выраженной.

У последней группы эта реакция была также более сильной во время полного пробуждения. Выяснилось также, что люди с высокой ЧЗС вдвое дольше людей с низкой ЧЗС бодрствуют ночью в промежутках между сном – в среднем полчаса по сравнению с 15 минутами.

Что все это значит, можно еще долго анализировать.

Ученые предположили, что у людей, которые хорошо запоминают сновидения, сон более чуткий и, даже когда их сознание полностью занято сновидением, они более активно реагируют на внешние раздражители.

Согласно одной из гипотез, альфа-волны подавляют активность тех участков мозга, которые в настоящий момент не задействованы, и результаты данного исследования, похоже, подтверждают ее справедливость.

В итоге исследователи делают вывод, что люди, хорошо запоминающие сны, и люди, запоминающие их плохо, имеют различия на уровне нейрофизиологии мозга.

Источник: **Газета.ru**

http://www.gazeta.ru/health/2013/08/16_a_5574193.shtml