

# jakie są nasze sny?

Czy wiesz, że kiedy chrapiesz nie masz marzeń sennych, albo że niemowlęta i małe dzieci do około trzeciego roku życia nie śnią o sobie?

## NIEWIDOMI TEŻ ŚNIĄ

Ludzie, którzy stracili wzrok widzą obrazy w swoich snach. Ci, którzy urodzili się niewidomi, nie mają marzeń sennych, ale śnią równie intensywnie angażując inne zmysły słuch, węch, dotyk oraz emocje. Ciężko pojąć to osobie zdrowej, ale potrzeba snu jest tak przemożna, że organizm potrafi pokonać te pozorne ograniczenia.

## ZAPOMINAMY 90% NASZYCH SNÓW

Po pięciu minutach od przebudzenia zapominamy połowę z tego, co nam się śniło, po dziesięciu minutach – aż 90%.

Podobno angielski poeta Samuel Taylor Coleridge nigdy nie zdołał ukończyć swojego słynnego poematu „Kubla Chan”, który przyśnił mu się (prawdopodobnie po zażyciu opium), gdyż zapisywanie wersów przerwała mu pewna „osoba z Porlock” i gdy powrócił, by dokończyć dzieło zapomniał reszty treści utworu.

Co ciekawe, historia literatury zna więcej przyśnionych dzieł. Należą do nich podobno m.in. „Doktor Jekyll i pan Hyde” Roberta Louisa Stevensona i „Frankenstein” Mary Shelley.

## WSZYSCY ŚNIMY

Sny mają wszyscy ludzie na świecie (z wyjątkiem skrajnych przypadków osób z zaburzeniami psychicznymi), ale śnimy inaczej. W marzeniach sennych kobiet równie często pojawiają się kobiety co mężczyźni, natomiast w przypadku snów mężczyzn wyraźną przewagę mają... panowie!

Jednak organizmy obu płci reagują w podobny sposób (zdradzają oznaki podniecenia) na sny erotyczne.

## SNY ZAPOBIEGAJĄ PSYCHOZOM

Ostatnie badania przeprowadzone na grupie studentów, których przez 3 kolejne doby budzono zaraz po tym jak pojawiały się u nich marzenia sennie, wykazały, że choć przesypiali oni zalecane 8 godzin, mieli jednak problemy z koncentracją, stawali się drażliwi, doświadczali halucynacji i obserwowano u nich oznaki psychozy. Gdy wreszcie pozwolono, by zapadli w fazę REM, ich mózgi starały się nadrobić zaległości pozostając w tym stadium stosunkowo dłużej niż zazwyczaj.

## ŚNIMY O TYM, CO ZNAMY

W naszych snach często pojawiają się zupełnie obcy ludzie, których jak nam się wydaje, zupełnie nie znamy. Tymczasem nasz mózg nie kreuje nowych twarzy, a jedynie wykorzystuje te, które gdzieś, kiedyś widzieliśmy. Dlatego przestępca, który zeszłej nocy gonił cię w koszmarze, może być w rzeczywistości zwyczajnym pracownikiem pobliskiej stacji benzynowej.

## „WIĘC CHODŹ POMALUJ MÓJ ŚWIAT...”

Aż 12% populacji śni czarno-biało, pozostali śnią w kolorze.

Poza tym w nocnych marzeniach wielu osób często powtarzają się podobne tematy związane ze szkołą, byciem ściganym, powolnym bieganiem, spadaniem, spóźnianiem się, śmiercią osób żyjących, wypadaniem zębów, lataniem, wypadkiem samochodowym czy doświadczeniami seksualnymi.

## „ŚNIŁ MI SIĘ FREUD. CO TO ZNACZY?”

Jeśli śnisz o pewnych określonych przedmiotach czy zdarzeniach to wcale nie musi oznaczać, że śnisz o nich naprawdę. W rzeczywistości nasze marzenia senne mają głęboką wymowę symboliczną. Podświadomie śnimy o czymś zupełnie innym, co wyrażone jest tylko za pomocą określonych znanych obrazów.

## WYRAŹNIEJSZE SNY

Ludzie, którzy palili przez wiele lat papierosy i w końcu rzucili nałóg, mają o wiele bardziej intensywne sny niż niegdyś.

Co ciekawe, aż 33% spośród badanych miało przynajmniej jeden sen na temat palenia i było to związane z bardzo silnymi negatywnymi emocjami: poczuciem winy, a nawet paniką. Naukowcy potwierdzają, że takie zjawisko związane jest z odcięciem od nikotyny.

## BODŹCE ZEWNĘTRZNE PRZENIKAJĄ DO NASZYCH SNÓW

Większość z nas doświadczyła tego typu zdarzenia. Wrażenia zmysłowe dochodzące do naszego organizmu podczas snu są na ogół mylnie interpretowane i wcielane do marzenia jako coś zupełnie innego. Dlatego hałas z zewnątrz może zostać potraktowany we śnie jako odgłos burzy, a ucisk kołdry jako dusząca zmora.

## MOŻESZ KONTROLOWAĆ SWOJE SNY

Chciałbyś, co noc przenosić się na piaszczyste plaże Bora Bora albo być przystojnym młodym miliarderem? Możesz to osiągnąć dzięki tzw. świadomemu śnieniu. Istnieją różnorodne techniki pozwalające na kontrolowanie własnych marzeń sennych. Aż 20% populacji doświadczyło świadomego śnienia bez żadnych wcześniejszych ćwiczeń umysłu.