



НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА (В ЧЕСТЬ ВСЕМИРНОГО ДНЯ МОЗГА 22 ИЮЛЯ)

ПЯТЬ ПРЕИМУЩЕСТВ ЗДОРОВОГО СНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МОЗГА

Сон и сновидения до сих пор остаются загадкой для ученых. Но абсолютно точно, что они полезны для здоровья.

Сон улучшает навыки обучения



По данным исследователей Гарвардской медицинской школы, сны помогают вспомнить и структурировать недавно полученную информацию. Они также могут способствовать улучшению памяти и повышать производительность.

Когда вы что-то учитесь, а после ложитесь спать, то информация усваивается в десять раз лучше, чем если бы вы отказались от сна.

Сон снижает риск старческого слабоумия (деменции)

Исследователи из Технологического университета в Мельбурне изучали связь между

фазой быстрого сна и деменцией. Фаза быстрого сна - период, когда снятся сны. Было выяснено, что у пожилых людей, которые проводили только 17% своего сна в фазе быстрого сна (REM-фаза), развивалась деменция. У тех же, кто находился в REM-фазе в течение 20% своего сна, риск развития деменции был намного ниже.

Риск деменции увеличивается, когда фаза быстрого сна недостаточно продолжительна.

Сон помогает переживать эмоции

Хотя происшествя в снах нереальны, сопровождающие их эмоции - самые настоящие. Сны могут помочь пережить определенные чувства. Согласно Scientific American, во время сна мы пытаемся отфильтровать эмоции из опыта, создавая воспоминания о них. Таким образом эмоция переживается.

Во сне совершенствуются практические навыки.

Это особенно верно в отношении осознанных сновидений, когда спящий осознает то, что спит. Стивен Лаберж в своей книге «Изучение мира осознанных сновидений» приводит пример хирурга, который практиковал свои операционные навыки во сне. В конце концов, он смог выполнять многие операции намного быстрее, чем среднестатистический врач. В осознанном сне можно улучшить практические навыки, поскольку пережитый опыт переносится в памяти в реальное время.

Осознанные сны помогают преодолеть страхи

Возможно, вы боитесь высоты. Однако это не мешает вам прыгнуть во сне с самолета. В осознанном сне вы находитесь в безопасности, можете замедлить время, контролировать падение и мягко приземлиться. Люди, которые испытали это, сообщают, что чувствуют себя намного лучше в реальном мире и что страх высоты значительно уменьшился. Об этом сообщает психиатр Дж. Тимоти Грин в своей статье «Осознанные сновидения и посттравматическое стрессовое расстройство». Если мы положительноотреагируем на наихудший сценарий, в нашем подсознании будут созданы новые нейронные связи. Это помогает навсегда преодолеть страхи.

Регулярный полноценный сон позволяет не только отдохнуть после напряженного дня, но и несет в себе дополнительные положительные преимущества, которыми может воспользоваться каждый.



