

Лишние сны

Вполне естественно, что многие в таких случаях начинают жаловаться своим близким и знакомым на бесполезность таких снов, а также на то, что из-за них они не могут полноценно выспаться – отдохнуть.

С этим можно было бы согласиться, если бы такие люди в повседневной жизни были чрезвычайно перегружены внешними информационными связями их сознания. Но, как правило, ситуация выглядит с точностью до наоборот: у людей, которым снятся, на их взгляд, совершенно бесполезные сны, дневная активность головного мозга является недостаточной.

Хотя, по мнению самих людей, активность их сознания может выглядеть очень высокой – они могут постоянно задумываться над решением каких-то проблем, переживать за те или иные события в своей жизни и т. д.

Вместе с тем, все эти события, вызывая перенапряжение нервной системы – как правило, из-за низкого порога (уровня) эмоциональной устойчивости у таких людей, не приносят в сознание необходимых нагрузок на те участки головного мозга, которые отвечают за функционирование и проявление высших ценностей (обычно это связано с мировоззрениями, а это, в свою очередь, нередко сопровождается конфликтами в повседневной жизни – на работе, дома, на улице).

Именно эту «недогруженность» мозга и компенсируют так называемые «лишние» сновидения – на подсознательном уровне (если, конечно, человек не страдает какими-либо формами расстройства психики, нервной системы или просто не болеет). То есть, то, что люди не «добирают» для своего сознания днем, их мозг вынужден «догружать» во время сна, поддерживая таким образом природную активность мозга конкретного индивида. Так что, благодаря именно таким сновидениям сознание людей поддерживается в нормальном состоянии – иногда длительное время.

Judan.