

НА ГРАНИ X АОСА

СНЫ ВРУТ!

Как с помощью снов
управлять жизнью

Язык сна — выучить
элементарно!

Как решать проблемы
во сне: реальный практикум

Как по чужим снам понять
истинные мысли человека

КАК МАНИПУЛИРОВАТЬ ПОДСОЗНАНИЕМ

Светлана Валерьевна Кузина

Сны врут! Понимаем сны – понимаем себя

Серия «На грани Хаоса»

Текст предоставлен издательством «АСТ»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=654865

*Светлана Кузина. Сны врут! Понимаем сны – понимаем себя: АСТ,
Астрель, Харвест; Москва; 2011*

ISBN 978-5-17-072933-3, 978-5-271-34013-0, 978-985-16-9540-5

Аннотация

Мы проводим треть жизни во сне. Не тратьте время впустую. Обманите мозг и используйте это время с толком. Но! Внимание! Сны врут! С помощью самого полного практикума, основанного на последних исследованиях в этой области и знаменитом утверждении «Все врут!», вы можете не только значительно улучшить память, предупредить болезни, распознать свои истинные желания и намерения, но и взлезть в подсознание других людей, лишь послушав их бестолковые на первый взгляд рассказы о собственных снах!

Содержание

Вступление. С широко закрытыми глазами	4
Глава 1. Как определить сигнал подсознания о болезни	11
Жестокие шутки Морфея. Встреча Илюмжинова с инопланетянами	11
Я видела свою улетающую душу	21
Больной орган шлет сигналы «SOS»	27
Кошмары – это скорее вакцина, чем яд	34
Сонник болезней	39
Глава 2. Вся правда о «жаворонках» и «совах»	50
У Ширвиндта профессия совиная	50
Что вы за «птица»	54
Конец ознакомительного фрагмента.	57

Светлана Кузина

Сны врут! Понимаем сны – понимаем себя

Вступление. С широко закрытыми глазами

Нобелевский лауреат, академик Российской академии наук, физик Виталий Гинзбург однажды в разговоре со мной обмолвился:

– Как мы не ценим сон в молодости, а потом и в зрелые годы. Расшатываем его и даже – о, ужас! – боремся с ним. Ведь нам надо успеть все горы свернуть! О том, какое это счастье – хорошо выспаться, вспоминаем только на старости лет. А сон уже и не хочет приходить.

Виталий Лазаревич говорил это, уже будучи больным, за несколько месяцев до своей смерти. Работал он всегда сутки напролет. Может, недостаток сна стал одной из причин ухода из жизни выдающегося ученого?

С не меньшей серьезностью к дарам Морфея относилась и другой ученый – академик РАН, научный руководитель Института мозга человека Наталья Бехтерева. На одной науч-

ной конференции, посвященной проблемам изучения мозга, она призналась мне во время интервью:

– Во сне я как будто получаю доступ ко всем «архивам» своей памяти, и это помогает мне трезво оценивать ситуацию, в которой я нахожусь, или проблему, с которой столкнулась, и в итоге, уже проснувшись, принимать сознательные, правильные решения.

Этим замечанием Наталья Петровна указала на самое главное назначение сна – учиться слышать себя, понимать себя, чтобы по жизни идти в верном направлении, совершая как можно меньше ошибок.

Многим великим людям сны служили указателями жизненного пути и предостерегали об опасностях. Так, например, исторические хроники донесли до нас, что первый канцлер Германской империи, прозванный «железным», Отто фон Бисмарк укрепился в вере в свое высокое предназначение, увидев во сне, как он поднимается на коне высоко в горы. Теснина, среди которой пролегал его путь, сужается все сильнее, и вот конь упирается в тупик. В этот момент наездник изо всех сил бьет хлыстом по скалам, те чудесным образом расступаются, и всадник оказывается на вершине, а внизу, под ним, простираются долины. После этого удивительного видения Бисмарк с легким сердцем вступил в высокую должность: «У меня все получится!»

Не менее удивительная история, уже ставшая хрестомат-

тийной, произошла и с президентом США Авраамом Линкольном. Он оставил запись о своем пророческом сне всего за несколько дней до своей смерти. Линкольн описал, будто блуждал в мертвой тишине по Белому дому, пока не дошел до западных апартаментов. «Предо мною возвышался катафалк, на котором покоилось тело... Вокруг него застыли солдаты в карауле, и толпилась масса народу. Некоторые скорбно взирали на покойника, чье лицо было закрыто, другие горько плакали. „Кто умер в Белом доме?“ – поинтересовался я у одного из солдат. „Президент, – ответил тот. – Он погиб от руки убийцы!“

И Линкольн был действительно застрелен в театре Форда в Вашингтоне 14 апреля 1865 года актером, пробравшимся в президентскую ложу. Пророческие сны, которые нередко приходили к Линкольну, могли частично объяснять его пренебрежительное отношение к своей безопасности. Даже в день смерти он между делом (!) полушутя-полусерьезно признался своему телохранителю, что три ночи подряд видел во сне, что его убьют. Сон предупредил, а человек ничего не предпринял для своей защиты! Хотя можно предположить, что сон указал на главную черту характера президента: склонность к фатализму. И с собой президент бороться не стал.

Когда-то у наших далеких предков бытовало твердое убеждение: во время сна душа человека временно покида-

ет его тело, чтобы побродить по свету или, как в случае с Линкольном, по своим же апартаментам. И нам снится то, что душа видит в своих путешествиях. Позже Зигмунд Фрейд утверждал, что сны являются отражением наших бессознательных желаний. Но сегодня некоторые исследователи вдруг засомневались в осмысленности снов. По их словам, ночные видения ничего не значат! В пользу этого приводят такие аргументы: сны появляются в нашем мозге в результате беспорядочной электрической активности. Каждые 90 минут стволовая часть мозга рассылает в хаотическом порядке по всему мозгу электрические импульсы. Аналитическая функция мозга отчаянно пытается разобраться в этих сигналах. Это чем-то напоминает тест Роршаха с размытыми чернилами на листе бумаги. То, что мы видим в размытой чернильной кляксе, выдает наши самые потаенные мысли. Аналогично: то, как наш мозг выбирает определенные моменты из непрерывного потока картинок, может раскрыть нашу сущность. Следовательно, единственный способ упорядочить эти сигналы – разобраться в сновидениях, которые как будто бы не несут никакого сообщения, а являются просто метафорами, символами и знаками. Противники этой теории категорически заявляют: это не значит, что сны лишены смысла! Царство сна, которым повелевает наше подсознание, для ученых до сих пор – великая тайна. Что в нем происходит, какие возможности скрываются – неизвестно. Ясно только, что подсознание очень активно проявляет се-

бя во время сна – только успевай ловить сообщения от него и расшифровывать их. Поэтому пока, «по умолчанию», в ученом мире принято считать, что через сны наш организм, мозг пытаются общаться с нами. И главное для человека – научиться разбираться в своих снах, как водитель разбирается в дорожных знаках. Ведь если водитель знает, что означают дорожные знаки, то и скорость вовремя сбросит, и не поедет под знак, который обозначает тупик.

Наши сны не только пророчествуют, но и сигналият о первых признаках заболеваний. Это великая забота подсознания о спящем человеке. Чем точнее мы поймем символические образы недуга, тем быстрее обратимся к врачу и тем самым скорее спасем себя от возможного несчастья. Кроме того, подсознание на время сна способно, наконец, отбросить все мелочное, наносное и высветить наши главные комплексы и проблемы, которые мешают нам быть сильными и удачливыми. Влюбленным оно нарисует образ будущей второй половинки. Детям поможет избавиться от реальных страхов, указав на причины. Потерявшим что-то или кого-то – отыскать. Заблудившимся – найти дорогу. Запутавшимся – размотать клубок вопросов. Отчаявшимся – дать силы бороться. Обманутым – восстановить справедливость. Гениям – указать верный путь к великим открытиям.

Об этом я знаю не понаслышке. Уже второй год на сайте

газеты «Комсомольская правда» – www.kp.ru веду блог под названием «Толкователи сновидений» (его адрес в Интернете: <http://blog.kp.ru/community/3052273/>). В нем каждый вечер растолковываю смысл снов, описание которых присылают читатели блога. Понимать значения снов мне помог в свое время известный ученый – доктор медицинских наук, профессор, академик Российской академии медицинских наук Александр Вейн. Он руководил Сомнологическим центром Министерства здравоохранения РФ, считался главным в нашей стране специалистом по снам. Толкованиями, конечно, не занимался, но интересовался. И при наших встречах рассказывал, и на примерах показывал, как можно по образам, возникающим во сне, понять, какие душевные и физические страдания в реальности беспокоят человека.

– Решая какую-то очень важную проблему, ваше сознание может вас обмануть из-за усталости или перегруженности, ваши близкие, друзья в своих советах и напутствиях могут ошибиться, только подсказка подсознания всегда верна, – уверял меня академик Вейн. – Если вы поймете, о чем вам «сигналит» ваше подсознание, рисуя фантастические сюжеты в то время, когда вы крепко спите, тем быстрее и точнее вы поймете суть всех ваших неразрешимых вопросов. И главное, поймете себя – что вы хотите, к чему стремитесь. Сон очень ярко и образно рассказывает об этом каждому человеку. Не каждый может понять его язык. Но этому можно

научиться.

И Александр Моисеевич научил меня. А я научу вас, если вы до конца прочтете эту книгу и научитесь правильно спать.

Итак, быстро забирайтесь в кровать, укутывайтесь в одеяло и «широко закрытыми» глазами смотрите, что происходит в вашем ином, причудливом, фантасмагорическом, колдовском, озадачивающем, эпатирующем мире. Добро пожаловать в Царство Сна!

Глава 1. Как определить сигнал подсознания о болезни

Жестокие шутки Морфея. Встреча Илюмжинова с инопланетянами

Начнем не с болезней, а с болезненных шуток, которые сон порой с нами разыгрывает. Так однажды жертвой насмешки Морфея стал глава Республики Калмыкия Кирсан Илюмжинов. В мае 2010 года на Первом канале видный российский политик признался, что встречался с... инопланетянами. Это заявление повергло в шок зрителей не только России, но и далеко за ее пределами.

Вот выдержка из стенограммы разговора, состоявшегося 26 апреля 2010 года.

Ведущий передачи Первого канала Владимир Познер спросил Кирсана Илюмжинова:

– Я никогда не встречал человека, который бы сам говорил, что он побывал на межпланетном корабле инопланетян. Это действительно случилось?

– Если серьезно, да, это было, – ответил глава Республики Калмыкия. И коротко рассказал свою потрясающую историю о первом и последнем контакте с представителями внезем-

ной цивилизации, случившемся в Москве в его квартире в Леонтьевском переулке.

– Повторов не было? – уточнил Познер.

– Не было, – заверил Илюмжинов.

Историческая встреча с инопланетянами произошла поздно вечером 18 сентября 1997 года, когда Кирсан Николаевич отходил ко сну, почитав книгу и посмотрев телевизор. И вдруг заметил, что балконная дверь открылась. Вышел и увидел, что к балкону тянется полупрозрачная труба, а в трубе – пришельцы в желтых скафандрах. Зовут его с собой. С ними калмыцкий лидер и улетел. На инопланетном корабле, естественно.

Передача Владимира Познера с этим прямо-таки сенсационным рассказом Кирсана Илюмжинова почему-то заинтересовала прессу не сразу, а только спустя несколько дней. И лишь после того, как внимание к прозвучавшему откровению привлек депутат Госдумы от ЛДПР Андрей Лебедев. Он направил депутатское письмо президенту нашей страны, где выразил озабоченность, что глава Республики Калмыкия, являясь носителем секретной информации, мог ее – информацию – выболтать представителям внеземной цивилизации!

Такой поворот событий взорвал западную прессу, которая наконец оценила сенсацию. Сотни газет по всему миру признали: общение главы Калмыкии с инопланетянами – случай уникальный. Но никто не понял, для чего он об этом расска-

зал. Да и в России, наверное, найдутся люди, которые подумают: «Странный поступок для главы субъекта Федерации».

– Познер спросил, я ответил, – объяснил свое поведение Илюмжинов.

Расследовавший этот случай редактор отдела науки газеты «Комсомольская правда» Владимир Лаговский так прокомментировал это событие (см. на сайте www.kp.ru):

– Люди, приближенные к уфологии, конечно же в курсе, что калмыцкий лидер не впервые рассказывает о своем контакте с инопланетянами, и уже не дрожат от восторга. Тем более что ничего нового он не сообщает. Знал, естественно, и Познер, раз спрашивал. Мол, про пришельцев – правда? Или как? Но далеко не все знают, что впервые Кирсан Николаевич явил чудо откровения 22 июля 2001 года, выступая на радио «Свобода». И никто его тогда, простите, не тянул за язык наводящим вопросом.

Тогда Илюмжинов, рассуждая о шахматных перспективах, вдруг посетовал:

– Была мысль, как у Остапа Бендера, провести межгалактические соревнования, но, честно говоря, сейчас времени нет, надо лететь в космос. Один раз я уже летал... Правда, не на нашем российском космическом корабле, а с инопланетянами.

– Кто вас забирал? – переспросил ведущий.

– Ну, вот на «тарелке» прилетели, забрали, и сутки я находился в космосе, – уточнил Илюмжинов.

Напомню еще раз, что на момент выступления Кирсан Николаевич был действующим президентом Калмыкии, выборы на следующий срок предстояли только через год. Уже шесть лет, как он возглавлял ФИДЕ – Международную шахматную федерацию. И никуда больше не рвался. То есть неожиданное и странное откровение – отнюдь не пиар. Значит, это навязчивая мысль.

На вопрос, как выглядели инопланетяне, Илюмжинов, слегка горячась и чувствуя недоверие со стороны ведущего, ответил:

– Ну, как люди. Вот так вот выглядели.

– Здоровые, под два метра ростом, как их часто описывают? – попросили его уточнить.

– Да нет. Не воспринимайте меня как шизофреника. Я просто говорю, что видел их. Нормально, как мы с вами общаемся, так вот я и видел.

Кстати, еще тогда, за девять лет до письма депутата Лебедева президенту России, у Илюмжинова на радио «Свобода» пытались выведать подробности контакта.

– А они вам какие-то напутствия давали? Программировали на дальнейшее? – выведывали у Илюмжинова. И словно бы интересовались, не завербован ли он.

– Нет, – отвечал Илюмжинов. – Ничего такого... Потом несколько дней ходил и думал: «Для чего меня забрали?» И себя ругал, что вопросы им не задал... Но, может быть, еще не пришло время, чтобы встречаться и общаться с вне-

земными цивилизациями?.. Да и нужно ли нам сейчас встречаться? Я считаю, что не нужно. В нравственном плане мы еще не дошли до уровня, когда мы можем вступать в контакт с этими цивилизациями, с пришельцами.

Что же на самом деле произошло с калмыцким лидером? Вот небольшой отрывок из книги знаменитого российского уфолога Владимира Ажажи «Иная жизнь» про случай с некоей Н.И. Макаровой из Тольятти: «Женщина, которой было уже за пятьдесят, легла спать лицом к балконному окну. Уснуть не успела. Было состояние между сном и явью. Что-то необычное заставило ее открыть глаза. Она увидела, что от стекла балконного окна и далее в пространство за окном с подъемом вверх высветился тоннель, как бы коридор из света. По нему к ней в квартиру спустился гуманоид...» Похоже на воспоминания Илюмжинова, не правда ли?

Многочисленные откровения контактеров с инопланетянами и тех, кто якобы путешествовал на тот свет, недавно комментировал «Комсомолке» научный руководитель санатория «Барвиха», заведующий лабораторией сна, заслуженный врач России, доктор медицинских наук Роман Бузунов:

– Представьте, что вы разговариваете с нормальным серьезным человеком, а он вдруг начинает утверждать, что из угла комнаты на него, например, смотрит Дева Мария или зеленые человечки. Характер видения зависит от мировоззрения человека, в моем примере это – либо верующий, либо большой любитель фантастики. Я видел много таких лю-

дей, они страдали нарколепсией. Своеобразным сном наяву.

МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА. Нарколепсия (др. – греч. – *оцепенение, сон и приступ*) – заболевание нервной системы, относящееся к гиперсомниям. С одной стороны, характеризуется дневными приступами непреодолимой сонливости и приступами внезапного засыпания. С другой стороны, служит причиной нарушений ночного сна, появления гипнагогических (при засыпании) и гипнапомпических (при пробуждении) галлюцинаций. До настоящего времени причины развития нарколепсии недостаточно изучены. По мнению ряда специалистов, в их основе лежит недостаток орексина (гипокретина, orexin), биологически активного вещества головного мозга, регулирующего процессы засыпания и пробуждения.

Марк Маховальд, профессор Центра расстройств сна в Миннеаполисе (США), предполагает: видения контактеров – это разновидность сна. Конкретно – нарушение одной из его фаз, так называемого «быстрого сна», которую сопровождают быстрые движения глаз – БДГ.

– Самое интересное начинается, когда мозг частично бодрствует, частично погружен в фазу «быстрого сна», – уверяет Маховальд. – С людьми порой такое случается в результате сильного стресса.

Профессор Крис Френч, возглавляющий отделение психологии в Лондонском университете, обследовал девятнадцать человек, которые утверждали, что встречались с при-

шельцами. И обнаружил: все они, во-первых, были «повернуты» на НЛО, во-вторых, страдали нарколепсией в той или иной форме тяжести.

– Как правило, – говорит профессор Френч, – при этом сдавливают грудь, становится трудно дышать. А инопланетяне появляются из собственных воспоминаний и фантазий. Люди посмотрят на пришельцев в кино, на картинках, а потом они же и являются уже в галлюцинациях, причудливо оформленных отделами мозга, активно работающими во время «быстрого сна».

Словно бы иллюстрируя слова профессора, Илюмжинов рассказывал в 2001 году:

– ...Мы поднялись на космический корабль, и воздуха, кислорода стало не хватать. Мне тоже дали скафандр, и я не успел подумать, что воздуха не хватает, но этот товарищ – я не знаю, как его назвать, – инопланетянин – показал на грудь: здесь вот покрути немного, ну, отрегулируй кислород. Я отрегулировал. И что самое интересное, меня как бы не замечали... Я помню, что просил быстрее меня вернуть на Землю. Почему? Потому что я через два дня должен был проводить Неделю молодежного самоуправления в Калмыкии...

Диагноз поставлен – нарколепсия. И наблюдалась она среди политиков не только у Илюмжинова. Шестидесятишестилетняя Миюки Хатояма, жена нынешнего премьер-министра Японии, два года назад выпустила книгу, в которой написала, что двадцать лет назад инопланетяне оказали ей содей-

ствие в космическом путешествии. «Пока мое тело спало, – вспоминала она, – моя душа отправилась на Венеру в НЛО треугольной формы. Это прекрасная зеленая планета. Мне там очень понравилось».

Президент США Джимми Картер близко с пришельцами не знался, но утверждал, что 6 января 1969 года наблюдал НЛО. В небе, по его словам, появилась «самая чертовская штука из всех, которые я видел». Объект был «большим, очень ярким, менял цвета». Потрясенный Джимми пообещал: «Я никогда не буду насмехаться над людьми, говорящими, что они видели неопознанные объекты в небе». Среди российских политиков по «инопланетной теме» отличилась лишь руководитель фракции ЛДПР в парламенте Санкт-Петербурга Елена Бабиц. С ее слов, будучи студенткой второго курса, она увидела «огромный серебристый шар, плывущий по небу, а за ним переливающийся перламутровый шлейф».

– Люди, которые верят, что их похитили инопланетяне, действительно, жертвы нарушения сна, – рассказывал мне академик Вейн. – Такие же нарушения могут лежать в основе видений с ангелами, демонами и вампирами.

Большинство историй болезней «похищенных» инопланетянами показывает, что почти все они страдали такими нарушениями, как нарколепсия или сонный паралич, – состояниями, при которых ужасающие ощущения и зловещие фигуры из снов вторгаются в пробуждающийся мозг. Подобно

ветеранам войны, эти бедняги даже испытывали посттравматический стресс.

В США провели опрос, и выяснилось, что десятки тысяч американцев уверяют, что имели контакты с инопланетянами. Этот феномен был даже положен в основу телесериала Стивена Спилберга «Taken».

Доктор Ричард Макнэлли, психолог Гарвардского университета, обследовал десять взрослых людей, уверявших, что их похищали инопланетяне. Оказалось, что большинство из них склонны к фантазиям, твердо верят в карты Таро и «астральные проекции». Но что гораздо важнее, все они время от времени страдают серьезными нарушениями сна.

– В так называемой стадии «быстрого сна», характеризующейся быстрым движением глаз, тело остается неподвижным, – рассказывал о результатах своего исследования доктор Макнэлли. – Около тридцати процентов людей испытывают эти необычные нарушения сна, из которых выходят с сознанием того, что их что-то обездвижило. Кроме того, пять процентов людей при пробуждении испытывают галлюцинации. Им мерещатся фигуры в комнате, сверкающие огни, они испытывают чувство левитации или просто некоего враждебного присутствия.

Восемь из десяти, считающих, что их похищали, обращались к «экспертам» – гипнологам и экстрасенсам – с просьбой восстановить память и больше узнать о своих приключениях. Во время этих гипнотических сеансов «похищенные»

начинали вспоминать подробности. Но многие исследования показывают, что попытки обрести предположительно утраченную память могут привести к насаждению фальшивых воспоминаний.

– Соединив воедино галлюцинации, склонность к фантазиям да еще прибегнув к помощи доморощенных специалистов по восстановлению памяти, эти жертвы шуток Морфея приходят к твердому выводу, что без инопланетян тогда не обошлось, – сокрушался доктор Макнэлли. – Между тем нарколепсия, сонный паралич и галлюцинации могут объяснить множество паранормальных явлений.

Я видела свою улетающую душу

С сонным параличом однажды пришлось столкнуться мне самой. Впечатления остались такие, что врагу не пожелаю. Хотя потом, когда нашла описание этой напасти, с удивлением читала советы медиков: «Если вы стали жертвой сонного паралича, расслабьтесь и наслаждайтесь этим состоянием, наблюдайте за всем тем, что происходит с вами и рядом». Если бы тогда я знала, что со мной происходит, может, и впрямь сумела бы расслабиться и получить удовольствие. Но в ту ночь у меня появилась седина в волосах.

...Днем я приехала на похороны своего отца. Ночь пришлось провести в аэропорту, следующую ночь – у гроба родителя. После похорон уснула как убитая. И вот часа в три ночи я почему-то открыла глаза, причем чувствовала себя бодро – усталости как не бывало. Лежу на спине и ощущаю невероятное – я не могу двинуть ни рукой, ни ногой! Рта не могу открыть, чтобы кого-то позвать на помощь. Как будто кто-то тяжелый и невидимый давит мне на грудь. А прямо перед собой, то есть под потолком, я вижу... себя. Точнее – свою некую воздушную оболочку желтого цвета (вспомните, что и у Кирсана Илюмжинова инопланетяне такого же цвета). Так мое второе «я» парило под потолком в горизонтальном положении несколько минут, которые мне показались вечностью. Потом «я» стала двигаться, причем своей про-

зрачной «ногой» задела угол шкафа, хотя, лежащая в реальности на постели, даже удивилась, что не почувствовала боли. Затем моя желтая оболочка ногами вперед (!) – это меня испугало больше всего почему-то – поплыла к двери. И тут я начала вспоминать молитвы (хорошо, что мысли не застопорились) и просить всех святых дать немного пожить, совсем чуть-чуть, чтобы дочь на ноги поставить. Просила, в общем, отсрочки Божьего суда и невероятными усилиями пыталась поднять правую руку ко лбу, чтобы перекреститься. И тут – о, Боги, спасибо! – меня отпустило. Тогда подумала, что на небесах слышали мои молитвы и дали мне шанс. Я неистово, еще лежа постели, несколько раз перекрестилась. Повернулась со спины на бок и быстро уснула вновь.

Утром все рассказала своим домашним, они поохали, но пожалы плечами – ни с кем подобного не случилось. А с коллегами по работе пережитым не поделилась – побоялась, что зачислят в «городские сумасшедшие». Для себя решила, что столкнулась с чем-то запредельным: домовым или духом покойного отца, который, может, на меня за что-то обиделся, к примеру, и захотел наказать. И уже спустя пару лет после этого случая я, готовясь к интервью с сомнологами, наткнулась на точно такое же описание своего необычного опыта – все симптомы совпадали точь-в-точь.

Сонный паралич (сонный ступор) – состояние, когда паралич мышц наступает до засыпания или после пробуждения. Это состояние обратное сомнамбулизму, когда паралич

мышц не наступает во сне. Паралич всего тела обычно сопровождается чувством ужаса, однако при частых сонных параличах некоторые люди привыкают к этому состоянию и переносят вполне спокойно. Позвать на помощь или вообще что-то произнести невозможно.

Физиологически подобное состояние близко к естественному параличу, который наступает во время фазы «быстрого сна». Паралич фазы быстрого сна препятствует совершению человеком действий во время сна. В свою очередь, во время сонного ступора мозг просыпается от фазы «быстрого сна», но паралич тела сохраняется на протяжении некоторого времени.

Сонный паралич обычно продолжается от нескольких секунд до двух минут. Он неприятен, но, по современным представлениям, безвреден. Страх впасть в летаргический сон, умереть или сойти с ума, который часто испытывают спящие люди, безоснователен.

Иногда возникают так называемые «мухи», то есть явление, когда ощущение звукового колебания (вероятно, иллюзия или галлюцинация) в ушах вдруг резко проявляется в виде усиления акустического спектра и громкости. Плавно переходят в «белый шум» с преобладанием своеобразного «писка», который может услышать любой человек в состоянии бодрствования в тишине, однако в менее выраженной форме. К счастью, я никаких звуков не слышала.

Наиболее распространенные симптомы, кроме паралича

всего тела, чувство ужаса, ощущение давления (особенно на грудь) или затрудненное дыхание, ощущение присутствия постороннего существа, ощущение движения тела (человеку может казаться, что он переворачивается с одного бока на другой, хотя на самом деле лежит на месте). Некоторые при этом как будто силятся проснуться. Типичные слуховые ощущения – голоса, шаги или пульсирующие звуки, зрительные – люди или призраки в комнате. (Я сама была «призраком»!)

Сонный паралич часто происходит во время сна на спине (я проснулась обездвиженной на спине!) в несколько раз чаще, чем в других позах. Это явление может происходить при нарушениях режима сна, особенно если такие нарушения случаются редко. Сонный паралич может сопровождать другие расстройства сна, например, нарколепсию, катаплексию и сомнамбулизм.

Сонный паралич может происходить только при естественном пробуждении. При пробуждении, происходящем под влиянием внешних факторов (яркий свет в глаза, звук будильника), сонного паралича не бывает, тем более если пробуждение происходит резко.

Способы борьбы с сонным параличом индивидуальны. Из приступа сонного паралича многие выбирают, двигая глазами, языком или большим пальцем правой руки (левой для левшей). Другим, наоборот, помогает полное расслабление мышц и спокойствие: при этом смягчаются негативные эмо-

циональные ощущения и происходит мягкий выход из состояния паралича. Некоторые начинают активно развивать мозговую деятельность – например, начинают считать или обдумывать что-либо (вспомните – я начала молиться!). Еще можно попытаться издать звук из носоглотки (мычание), поскольку рот открыть невозможно. Избегнуть этого состояния можно простым способом – соблюдать регулярный полноценный режим сна.

Сонный паралич испытывает хотя бы раз в жизни 20–40 % населения.

В группу риска входят:

- люди с нестандартной, внушаемой, или же слабой психикой;
- люди, сознание которых чаще пребывает «внутри себя» (интроверты);
- люди в состоянии чрезмерной усталости (это как раз мой случай!).

В народе этот ночной феномен удушья даже получил пугающее название «синдром старой ведьмы». По поверьям, в эти моменты жертва чувствует, что сверху на нее наваливается что-то очень тяжелое и не дает дышать, будто душил. Очнувшись, люди затем часто рассказывают об ощущении присутствия кого-то злобного, опасного, страшного. И у них надолго остается чувство сильного страха и паники. Кто же может так жестоко пошутить над спящим человеком? Конечно, старая колдунья. Или – домовой, который, согласно по-

верьям, вскакивает человеку на грудь с целью «предупредить либо о добре, либо о худе».

Исследователи уверены, что и средневековые истории о нападениях инкубов – злых духов, овладевающих, как считалось, спящими женщинами и вступающих с ними в интимную связь, – скорее всего, явились результатом фантастически переосмысленного опыта того же сонного паралича.

Сомнологи советуют: когда вы почувствовали сонный паралич, первым делом надо расслабиться. И постараться без страха наблюдать за тем, что происходит с вами. Во всяком случае, это действительно редкое необычное зрелище, которое дарит нам уставший или напряженный мозг. Но сонный паралич – это еще и сигнал срочно сделать что-то с вашей жизнью.

– Вам нужно предпринять конкретные шаги, чтобы изменить что-то в вашей жизни и тем самым снизить уровень стресса, – советовал академик Вейн.

Больной орган шлет сигналы «SOS»

Теперь – о настоящих болезнях, о которых сон предупреждает задолго до их проявления. Эта удивительная способность сна была известна еще нашим предкам. В Древней Греции были даже возведены сотни храмов, посвященных богу сновидений Асклепию (он же Эскулап). Это было реальное лицо, талантливый целитель, проживший долгую и плодотворную жизнь. У него была жена Эпиона (что означает – «добрая») и две дочери – Хигея («здоровье») и Панацея («всеисцеляющая»), которые помогали ему лечить пациентов. Как водится, после смерти его имя обросло легендами: будто он был сыном Аполлона и не только лечил, но и воскрешал из мертвых. За это боги как-то рассердились на него, ибо не положено изменять судьбу человеческую, предначертанную свыше, и убили его молнией, чтобы прекратить эту деятельность, запрещенную простым смертным.

Первый храм, посвященный Асклепию, был воздвигнут в V веке до нашей эры, а уже во II веке нашей эры в Греции было уже около четырехсот храмов Асклепия. В эти храмы приходили для того, чтобы спать и увидеть вещий сон. Считалось, что если заснуть в храме, то Асклепий явится в сновидении и излечит или укажет способ лечения болезни. В храмах зарождалась медицина, поскольку прежде всего туда шли за исцелением. Сохранилась древнегреческая рукопись,

содержащая советы, которые пациенты получали во сне от Асклепия и его дочерей. Надо сказать, что советы эти нередко представляли собой эффективную физиотерапию – грязелечение, холодные обливания и пр.

Наука занялась изучением снов только в 1970-х годах. Можно сказать, что последователем Асклепия стал ленинградский психоневролог Василий Касаткин. Он почти тридцать лет своей жизни посвятил изучению снов. Его обширнейшая «коллекция» состояла из 27 300 сновидений, записанных со слов 1410 пациентов. Изучение рассказов пациентов позволило доктору Касаткину сделать ценнейшие выводы. Оказывается, мозг спящего человека предупреждает нас о надвигающейся болезни, первые симптомы которой могут проявиться лишь через недели, месяцы и даже годы.

– Головной мозг человека, – объяснял Василий Николаевич, – является центром управления всеми органами тела. Наше восприятие окружающего мира проходит через различные его отделы – зрительный, слуховой, обонятельный, осязательный и другие. Деятельность «спящего» мозга имеет свои особенности. Как показали многочисленные исследования, сонное торможение, разливаясь по всему мозгу, значительно притупляет чувствительность этих центров. Наиболее «бессонным» остается один – зрительный. Поэтому во время сна так называемый зрительный анализатор улавливает даже самые слабые внешние и внутренние раздражения

организма, которые выражаются образами сновидений.

Действительно, многие, наверное, замечали, что разбудивший нас звонок мы обычно сначала видим во сне в образе телефонного аппарата или звонящего в дверь человека. Лишь потом, при более длительном воздействии, «включается» и слуховой анализатор, и мы слышим сам звонок. То же самое можно сказать и о запахах. Во сне мы их не столько чувствуем, сколько «видим». В практике Касаткина был такой эксперимент. К лицу спящей женщины подносили платок, смоченный ее любимыми духами, при этом в ее сновидениях появлялся образ знакомого флакона и коробки с этикеткой этих духов.

Человеку, спящему в жаркой и душной комнате, может сниться жаркий день или горячая печь, спящему в освещенном помещении – яркий, солнечный день, огонь, горящая лампа. Несильное механическое воздействие на спящего человека тоже вызывает определенные зрительные образы. Например, исследователи перетягивали тугой резинкой палец на руке спящего пациента. В этих случаях во сне проявлялись образы пораненной распухшей руки, тесной перчатки.

Так же чувствительны зрительные отделы мозга и к малейшим раздражениям внутри организма. Нарушение деятельности любого органа передается в спящий мозг, где зрительный анализатор воспроизводит его в сновидении. Обычно наши недомогания мы видим во сне в тех образах, которые привыкли встречать в повседневной жизни. Скажем, на-

кануне ангины человеку снится большое или поврежденное горло. Головная боль вызывает сцены ранения головы, иногда сцены ношения неудобных головных уборов.

Как-то доктору Касаткину пришло письмо из Венгрии. Некто писал, что на протяжении многих месяцев ему постоянно снится, что он вынужден питаться испорченными продуктами, например протухшей рыбой. Касаткин посоветовал ему провести полное обследование желудка. И действительно, оказалось, что у этого мужчины развивался гастрит.

Теория доктора Касаткина позволила сделать еще один очень важный вывод для изучения функций мозга – «хранилищем» информации о состоянии организма является именно кора головного мозга человека, имеющая обширные связи со всеми анализаторами, и особенно со зрительным. Это положение доказывают многочисленные наблюдения.

У больного, перенесшего инсульт, очаг которого находился в одном из полушарий мозга, развился паралич одной половины тела. Но, оказывается, в сновидениях пациент продолжал видеть себя здоровым. Больным же пациент видит себя во сне в том случае, если очаг поражения находится в коре головного мозга. Тогда нарушение происходит в самом «хранилище» информации, и воспоминание о здоровом состоянии утрачивается.

Разумеется, ставить точный диагноз лишь по сновидениям нельзя. В каждом конкретном случае необходимо обследование специалистом. Но ценно то, что мозг предупрежда-

ет нас о начинающейся болезни тогда, когда она еще не имеет никаких внешних признаков. А ведь раннее выявление и лечение заболевания – залог успеха в борьбе почти с любым недугом.

Сновидения не только оповещают о нарушении, но и указывают конкретную область повреждения. Таким образом, при специальном обследовании может отпасть необходимость в лишних «поисковых» анализах и процедурах – все внимание уделяется определенному органу.

Тысячи сновидений были записаны Касаткиным и его помощниками у людей, страдающих той или иной болезнью. На основе этих наблюдений Василию Николаевичу удалось составить таблицу, указывающую, за какой срок до появления первых симптомов недуга сновидения предупреждают нас об опасности.

- Ангина, бронхит или зубная боль проявляются зрительными образами накануне – за день, два.
- Развивающийся гастрит, язва предупреждают о своем проявлении в сновидениях почти за месяц.
- Туберкулез, астма, бронхиты – за два месяца.
- Гипертония – за 2–3 месяца.
- Хронический алкоголизм – за 4–6 месяцев.
- Неврозы – от недели до месяца.
- Сложные заболевания, такие, как опухоль головного мозга, могут проявляться в повторяющихся сновидениях за год-два до появления первых симптомов.

- Психические расстройства – за несколько лет до появления внешних признаков. При этом сновидения больных приобретают навязчивый характер, а сюжеты снов (если их правильно растолковать), как правило, указывают на причину и вид нервного расстройства. К слову сказать, по содержанию сновидений можно вычислить даже будущего Чикатило. В 60 % случаев преступления совершают маньяки, которым в течение нескольких месяцев и даже лет снятся «криминальные» сны, однажды становящиеся реальностью.

Исследования Касаткина послужили фундаментом для дальнейшего изучения связи сна и заболеваний. И уже в первом десятилетии XXI века сомнологам с помощью новейшей аппаратуры удалось подтвердить результаты работы своего коллеги. Было установлено, что человеческий мозг действительно способен сигнализировать о существующей опасности посредством снов определенных сюжетов.

– Когда мы спим, наш мозг продолжает свою работу, при этом переключаясь с внешнего мира на внутренний, то есть «проводит проверку» наших внутренних органов, – объясняет научный сотрудник Сомнологического центра Владимир Огарев. – Если какой-то из органов подвергся изменениям или отмечаются нарушения в его работе, больной орган начинает посылать к мозгу тревожные нервные импульсы. Но они еще слабы и поэтому не доходят до сознания в бодрствующем состоянии. И только в состоянии сна наше сознание

готово более внимательно прислушаться к «голосу» заболевшего тела. Когда человек засыпает, эти нервные раздражители начинают пробиваться в корковые образования. И предупреждают нас о зарождающейся в организме болезни определенными образами, сюжетами и даже цветовой гаммой в сновидениях. Нередко во сне нам даже «показывают» локализацию грядущего недомогания.

Некоторые исследователи уверяют, что по содержанию некоторых снов можно фактически ставить диагноз. Так, в США в последнее время было собрано и исследовано около 1000 сновидений онкологических больных. В этих снах медики увидели предвидение развития болезни – как ухудшения состояния, так и улучшения, задолго до того, как это показали медицинские анализы. Причем, как подчеркивают ученые, не все сны онкологических больных относятся к кошмарам. Скорее, они тревожны и выполняют функцию своевременного предупреждения.

А о чем нам «сигналят» кошмары?

Кошмары – это скорее вакцина, чем яд

Специалисты уверяют, что считать любой кошмар симптомом надвигающегося заболевания не стоит, так как он может быть вызван стрессовыми ситуациями или какими-то душевными переживаниями, которые не имеют никакого отношения к состоянию здоровья. А может, даже кошмарные сны лишь отражают пережитые когда-то неприятные моменты.

Отличительный признак кошмара – это внезапное пробуждение, нередко в холодном поту, с мыслью: «Хорошо, что это был только сон!» Обычно кошмары приходят под утро, когда сон не так глубокий, поэтому вырваться из пугающего видения нетрудно. Можно ли избежать кошмаров во сне и что с ними делать, если они приходят?

– Анализ содержания кошмарных снов показывает, что далеко не все из них отражают ситуацию, которую мы и наяву сочли бы такой же страшной, – рассказывает научный сотрудник Российской академии наук, специалист по трансперсональной психологии, член Международной ассоциации по исследованию сновидений Мария Волченко. – Дело, скорее всего, не в ситуации, а в отношении к ней сновидца как наяву, так и во сне: один до обморока боится пробегающей мимо мыши, а другой готов взять ее в руки. Так же происходит и со снами.

Вот список эмоций, которые заставляют человека проснуться и вздохнуть с облегчением, поняв, что это был лишь сон:

- страх заболеть, упасть, опоздать, потерять, потеряться, быть пойманным, уволенным;
- тоска;
- огорчение;
- неприязнь;
- отвращение;
- агрессия;
- беспомощность.

Или – просто упорное нежелание признать неприятную жизненную ситуацию или увидеть собственные недостатки.

Однажды в мой блог «Толкователи сновидений» (<http://blog.kp.ru/community/3052273/>) читательница Ольга Т. из Самары прислала такой рассказ. «В офисе ко мне подошла коллега и попросила провести переговоры с почетным гостем – солидным рекламодателем у меня в кабинете, поскольку в ее кабинете шел ремонт. „Теперь понятно, что это значит!“ – сказала я ошарашенной коллеге и, попросив ее немного подождать, стремглав побежала к себе в кабинет... навести порядок. Дело в том, что в кабинете у меня давно царил настоящий хаос. Я не прибралась после ремонта, который шел у нас во всем офисе. Столы были завалены грязной бумагой, промасленными салфетками (следы пробоводов уволившихся). Угол был забит старой мебелью, которую дав-

но надо было разобрать и отправить на свалку. Я это собиралась сделать уже целый месяц, все руки не доходили. А до встречи с коллегой мне приснился сон, что ко мне в кабинет пришел любимый парень, с которым мы хотим пожениться. Он увидел этот бардак и сказал: „Вот какая ты хозяйка!“ И ушел, не желая со мной говорить! Я в ужасе, в холодном поту проснулась. И вот на следующий день я слышу просьбу коллеги. Конечно, я убралась, и почетного гостя встретили без проблем».

– Именно это нежелание видеть и запоминать неприятную информацию, а также среагировать на нее своевременными конкретными действиями, является одной из основных причин того, что многие не помнят свои сны, – убеждена Волченко. – Именно поэтому подсознание иногда вынуждено прибегать к своего рода «шоковой терапии», через кошмары донося до дневного сознания то, на что человек «закрывает глаза» днем.

Другой источник повторяющихся неприятных снов – это заглушаемое наяву чувство вины, противоречие между желаемым и действительным, глубокий внутренний конфликт с самим собой. Вот еще один пример из моего блога: «Я хочу уйти от жены и не могу, – пишет Сергей С. из Усть-Каме-ногорска. – Она мне не безразлична, но и другую девушку я тоже очень люблю. И мне иногда снится один сон, что мы живем „шведской семьей“. И мои любимые девочки обожают друг друга, мы спим в одной постели, они одинаково лас-

ковы со мной. Но однажды я просыпаюсь – не в реальности, а там, во сне, – и вижу, что мои „жены“ совокупляются друг с другом! И им хорошо вместе. А потом смотрю на пол – а там сидят мужики и как будто ждут, когда мои девушки закончат друг с другом и займутся любовью с ними! Я просыпаюсь с чувством такого отвращения, что и вообразить невозможно».

Правда, такие «отвратительные» сны часто люди стараются побыстрее забыть, отказываются от осмысления ночного видения, работы над проблемой. А само толкование снов считают бессмысленным и глупым.

Нередко кошмары – это крик организма, нуждающегося в исцелении. И сами эти кошмары открывают путь к выздоровлению.

Эту историю в блог прислал Василий Надеждин из Иркутска: «Не так давно я был настоящим алкоголиком. Выпивал по пять литров пива, а бутылкой водки „закусывал“ почти каждый день. Пропускал пьянку, только если денег не хватало. Но от похмелья жутко мучился. И вот одной похмельной ночью мне приснился очень поучительный и реалистичный сон: врачи сказали мне, что у меня цирроз печени. И жить мне осталось три дня. А потом положили меня в какой-то ящик вроде томографа. Просветили меня насквозь и снимок моей печени показали – гнилой, кишашей червями, даже запах тухлый почувствовал. Тут я проснулся – весь мокрый от страха. И вы не поверите: в этот же день бросил пить. Завя-

зал железно. Уже второй год – как стеклышко».

– В сущности, возникновение кошмарных снов означает, что сновидец не является пассивной жертвой, но пытается «вытащить наружу» проблему, – замечает Волченко. – Как сказал один опытный исследователь снов Алан Зигель. «Кошмары – это скорее вакцина, чем яд». Конечно, мы не можем изменить то, что уже случилось, но через сны мы можем изменить свое эмоциональное восприятие произошедшего, освободиться от чувства страха, обиды или вины.

Цель у кошмарного сна одна: разбудить сознание, и в прямом, и в переносном смысле, по отношению к какой-то дневной ситуации, «пробудить» память, как иногда пробуждает резкое включение яркого света. Сновидение показывает ровно столько, сколько сновидец уже готов увидеть, и именно тогда, когда уже можно – и пора! – с этим разобраться. Самый первый шаг к исцелению – посмотреть кошмару в лицо, вспомнить и принять все, на что он указывает прямо или намекает метафорически. Единственный наш враг во сне – это наш страх. Заранее испытывая ужас перед навязчивым кошмаром, мы тем самым возвращаем его снова.

Самые обычные причины ночных кошмаров, которые не требуют осмыслений и толкований, – это лекарства, наркотики и алкоголь.

Сонник болезней

На какие сны нужно обращать внимание?

Во-первых, человек должен задуматься о своем здоровье, когда сны изменились. Например, человек стал чаще, чем обычно, видеть во сне нечто плохое, чего не видел раньше.

Во-вторых, нужно насторожиться, если сны начинают повторяться. «Прокручивая» один и тот же сюжет, ваше подсознание пытается направить ваше внимание на какую-то важную деталь или событие, которые вы проглядели.

Но возможен и другой вариант. У людей, склонных к трагическому восприятию, могут повторяться беспричинные тревожные сны. Тогда нужно задуматься уже о том, как «выдернуть занозу», то есть избавиться от тревоги в целом.

Следует помнить и о том, что каждому недугу соответствует определенный тип сновидения. Вот их список.

Стресс, переутомление организма, угроза нервного срыва, депрессия. Снится следующее:

- пожар в доме;
- птичьи гнезда;
- маятник часов;
- ранение с потерей крови;
- вы тонете;
- вы опаздываете на поезд;
- вы заблудились и не можете найти выход – из тупика,

тоннеля, леса, галереи комнат, череды лестниц;

– вас кто-то преследует, а вы убегаете на «ватных» ногах;

– вы оказались в будто бы знакомом месте, но оно вдруг изменилось, и все стало странным и непонятным;

– знакомые люди предстают чужаковатыми, в непривычной одежде;

– вы прячетесь от монстров;

– собственные похороны;

– вы не можете преодолеть препятствие;

– перед вами неожиданно захлопываются двери;

– вы спотыкаетесь и падаете на ровном месте;

– вы не можете перепрыгнуть яму, которую другие преодолевают легко.

Проблемы с сердцем. Снится следующее:

– вас душат;

– в вас кидают камнем в область сердца, протыкают грудь шпагой, в грудь бьет молния, при этом часто в сопровождении такого оглушительного барабанного боя, что появляется страх смерти;

– вы надеваете очень тесную одежду;

– частые страшные сны, с резким просыпанием в 4–5 часов утра от невыносимого ужаса;

– вы падаете в пропасть;

– вы участвуете в гонках;

– по вашему телу прыгает жаба (это указание на стенокардию – грудную жабу);

- жара, летний зной, палящее солнце;
- змеи;
- острые предметы.

Проблемы с печенью, поджелудочной железой.

Снится следующее:

- вы едите, или вам предлагают и вы смотрите на испорченные продукты – рыбу, мясо, гнилые фрукты; при этом возникает чувство сдавливания и тошноты, даже как будто чувствуется дурной запах;
- курица или цыплята;
- быстродвигающиеся предметы;
- энергично жестикулирующие люди.

Проблемы с желудочно-кишечным трактом. Снится

следующее:

- ранение в живот;
- хирургическая операция;
- родовые схватки;
- драки с нанесением ножевых ранений в живот;
- переплетающиеся предметы: плетеная мебель, циновка или корни деревьев;
- обнаженные тела с выпуклыми, рельефными мышцами;
- чей-то рот или губы крупным планом.

Проблемы с почками, мочевым пузырем. Снится сле-

дующее:

- скитание по неизвестным, опасным местам;
- блуждание в подземелье, погребу, кладовой;

– чьи-то суровые, истощенные лица.

Проблемы с селезенкой. Снится следующее:

– разрушенные стихией дома;

– сильный ветер, буря, ураган, дождь, гроза;

– огромные пространства, залитые водой, или непроходимые болота.

Проблемы с суставами и позвоночником. Снится следующее:

– вас ведут в кандалах;

– вас бьют палками;

– вы натерли ноги тесной обувью;

– не можете встать на ноги;

– несете неподъемную тяжесть;

– стоите перед кем-то на коленях;

– вы трете свой позвоночник о какой-то твердый предмет.

Артрит. Снится следующее:

– предметы, вонзающиеся в тело с болью, именно в точку будущего воспалительного процесса;

– онемение в ногах или руках;

– ваша рука или нога попала в зажим.

Гипертония. Снится следующее:

– отрывочные, тревожные сны, сопровождающиеся раскатистыми или свистящими звуками, которые способны заложить уши;

– ураганы, наводнения, землетрясения, разрушения, теракты, война и любые другие катаклизмы.

Гипотония. Снится следующее:

- тусклые, унылые, неяркие, неэмоциональные сны, в которых нет сюжета и захватывающих действий;
- вы не в состоянии двигаться, сопротивляться, поднять груз, переплыть реку;
- из вас выкачивают кровь, при этом не возникает желания сопротивляться; присутствуют апатия и равнодушие ко всему происходящему во сне.

Проблемы с органами дыхания (бронхиальная астма). Снится следующее:

- очень яркие, фантастические сюжеты, проходящие в энергичном, лихорадочном темпе;
- вас завалило землей;
- тонете в холодной воде;
- вы находитесь на дне бездны, откуда не можете вырваться;
- видите себя придавленным камнем, тяжелым грузом, мешающим дышать;
- вас кто-то мучает и заставляет страдать;
- больница или другое чистое, стерильное помещение;
- застреваете в узком проходе.

Простуда, грипп. Снится следующее:

- вы видите себя обнаженным;
- вы горите в огне;
- вы купаетесь в ледяной воде;
- за вами кто-то гонится в запутанном лабиринте;

– вы пьете большое количество жидкости, но при этом все равно не утоляете чувства жажды;

– ваши голова и нос увеличены в размерах;

– на вашу голову надет непонятный головной убор.

Ангина. Снится следующее:

– вы долго вытягиваете из горла ярко-красную ленту;

– вы наблюдаете глотание какого-то шершавого, нередко колючего или острого предмета.

Проблемы с кровообращением. Снится следующее:

– вы ходите босиком или в рваной обуви по снегу, ледяным лужам или болоту;

– руки у вас замерзли, пальцы деформированы.

Заболевания мозга и глазные болезни. Снится следующее:

– «смазанные», неоформленные сны, непременно вызывающие головную боль;

– вы блуждаете в тумане или потемках.

Проблемы с желчным пузырем. Снится следующее:

– военные действия;

– множество людей ссорятся или убивают друг друга.

Проблемы с половыми органами. Снится следующее:

– морское путешествие с постоянной тошнотой.

Онкологическое заболевание. Снится следующее:

– вы попали под камнедробильную машину;

– вы расплющены жерновом;

– вас пожирают заживо какие-то чудовища;

- вы с размаху ударились об стенку;
- во время сна нередко возникают боли в местах поражения, будто вас пронзают кинжалом.

Сны, предупреждающие о наступлении болезни

Но какой именно болезни, и кто заболит – вы сами или кто-то из родственников – не известно.

Видеть кусок сырого мяса.

Париться в бане.

Видеть обнаженных женщин.

Увидеть себя вдруг поседевшим.

Издеваться над лучшим другом.

Ссора, драка с супругом (-ой).

На темном небе – одна тусклая звезда.

Выпадение зубов, особенно с кровью.

Видеть себя лежащим в кровати.

Увидеть кровоточащую рану у других людей или незнакомца, выпачканного кровью. Как один из вариантов: мясник с окровавленными руками и одеждой, забивающий скот.

Увидеть летающую летучую мышь.

Видеть в воде или в стекле отражения лица или нескольких лиц.

Если лошадь вас сбросит или сильно лягнет по спине.

Небо в красных, багровых тучах.

Если обувь вдруг порвалась.

Если огонь выбивается из земли.

Видеть себя в свадебном наряде или халате.

Подарить кому-то свою одежду.

Повар, готовящий на кухне.

Настилать новый пол или мыть его.

Спеленатый ребенок.

Засохший розовый куст.

Зажигать восковую свечу.

Если слепой на вас указывает пальцем или демонстрирует свои пустые глазницы.

Видеть, что ваша шея повреждена или в чирьях, ранах.

– Если вы получили одно из таких предупреждающих сновидений, – советует исследователь сновидений Мария Кановская, – то на следующую ночь задайте своему подсознанию вопрос о причине надвигающегося заболевания и попросите, чтобы во сне вам пришел ответ на этот вопрос, а засыпая, мысленно повторяйте: «Сейчас я увижу сон, из которого узнаю причину болезненного состояния». Может, некоторым этот совет действительно поможет?

Как исцелиться во сне? (Психотехника)

– Если вы научитесь разбираться в собственных снах, то будете в состоянии «запрограммировать» их на исцеление, – убеждена врач-психотерапевт Галина Бережнова. – Объясняется это тем, что во время сна активизируется наша им-

мунная система, а это, в свою очередь, при нужном воздействии на нее, нормализует работу органов и систем организма. Программировать сны мы можем научиться в срок от недели до месяца, главное, обеспечить спокойный сон, которому ничто не должно мешать.

Примите привычную и удобную для вас позу, а затем сосредоточьтесь на том, что бы вы хотели увидеть во сне.

Мысленно воспроизведите ту картину, которая способствует вашему выздоровлению, унося проблемы, беспокойства и недомогания.

В этот момент следует повторять про себя такие слова, которые направлены на избавление от недугов, а предстоящее утро позволит чувствовать себя бодро и жизнерадостно. Например, сконцентрировавшись на области болезни, начинайте про себя монотонно и медленно повторять: «Все проходит, все проходит, все проходит...» Очень хорошо, если вы заснете именно под эту повторяющуюся в вашем мозгу фразу. Таким образом, вы как бы даете задание вашему подсознанию найти средства исцеления во сне.

Не забывайте добавлять больше красок, яркости и мельчайших деталей в созданную мысленно картинку.

Все это запомнит ваш мозг и воспримет как руководство к действию. И заставит мобилизоваться все внутренние ресурсы организма, направив их на выздоровление.

Что в наших снах говорит о выздоровлении

О том, что болезнь отступает, и вы идете на поправку, подсознание сообщает такими сюжетами:

- вы видите во сне яркое солнце, идете на свет;
- входите в чистую проточную воду;
- вы оказываетесь на чужих похоронах (особенно неприятного вам человека);
- вы побеждаете в драке (войне, соревновании);
- вы любуетесь распускающимися цветами;
- вы видите веселых, красивых и упитанных детей;
- вы нашли тихо струящиеся ручейки или фонтанчики;
- вы взобрались на гору;
- вы работаете граблями;
- вы встретили безумного человека;
- вас тошнит во сне;
- вы едите рис;
- вы моете ноги или голову;
- по вашему телу ползают насекомые;
- вы видите себя сидящим или лежащим в лесу;
- вы видите краба во сне;
- вы сидите на куче рыбы;
- вы встретили женщину с длинными красивыми волосами;
- вы видите длинную веревку;

- вы едите грибы, огурцы, пьете квас;
- вы справляете свой день рождения.

Если же во сне вы составляете завещание, то быть вам долгожителем!

...А вот о том, кто живет дольше, «сова» или «жаворонок», речь пойдет в следующей главе.

Глава 2. Вся правда о «жаворонках» и «совах»

У Ширвиндта профессия совиная

Однажды, будучи приглашенным к нам на радио «Комсомольская правда», известный актер и режиссер Андрей Соколов признался, что он «жаворонок», поэтому встать рано утром для него – не проблема.

– Проблема, если работа запланирована на ночь, – сетовал актер. – Недавно в Минске вместе с актрисой Еленой Кориковой снимался в телесериале «Национальное достояние», было запланировано несколько ночных съемок. Для меня проще было застрелиться! В это время суток абсолютно никакой – организм полностью отключается, я ничего не соображаю, делаю все на автопилоте! На ногах я обычно уже в семь тридцать утра. Это привычка, выработанная годами, часы у меня будто в мозг уже встроены. Встану, попью чайку, съем овсяную кашу – и за дела!

Не стал с возрастом изменять своим привычкам и художественный руководитель Московского театра сатиры Александр Ширвиндт. Не раз в своих интервью он говорил, что до сих пор (сейчас знаменитому актеру семьдесят шесть) встает

по утрам ни свет ни заря. Но не скрывал, что уже в обед в сон клонит. И чтобы вздремнуть, специально у себя диван в кабинете поставил.

– Вообще-то к обеду я успеваю полный рабочий день на ногах отстоять, – делился Александр Анатольевич. – Встаю обычно часов в шесть утра, поэтому к моменту выхода на сцену в сон клонюсь. Так всю жизнь с собой и борюсь, профессия-то у меня – «совиная»...

А вот скандально известный питерский музыкант Сергей Шнуров часто жалуется на недосыпание:

– Я очень хочу выспаться, но все как-то не получается. Я – настоящая «сова». И в реальной жизни не встаю раньше двух часов дня. А когда просыпаюсь, хожу таким вялым. Слегка тормознутым.

Так почему одни люди вскакивают с петухами, а других до обеда не разбудишь?

Не секрет, что большинство жителей планеты в начале рабочего дня не могут похвастать ясностью мышления и скоростью усвоения новой информации. Конечно же здесь свое влияние оказывает недосыпание, от которого страдают многие люди. Однако глубинная причина кроется все же в том, что значительную часть человечества составляют «совы», которым с утра пораньше не то что учиться и работать, а даже вставать – мучение.

А все дело в биологическом ритме «сон – бодрствование», который зависит от работы нервных клеток. Каждая нерв-

ная клетка наделена собственными биологическими часами. Как именно они работают, пока – загадка. Одна из последних теорий была выдвинута учеными из Университета Манчестера в 2009 году. Руководитель исследования доктор Хью Пиггинс и его коллеги заявили, что им удалось установить, суточные биоритмы человека зависят от особого типа клеток головного мозга, где формируются электрические импульсы. Эти-то клетки как будто бы и способны влиять на функционирование биологических часов человека и контролировать сильные всплески возбуждения, по которым наш организм понимает, когда надо бодрствовать, а когда – спать. И эти всплески в зависимости от времени суток возникают у разных людей в разное время суток.

Например, у «сов» всплески активности появляются к вечеру, и тогда они лучше справляются с самыми трудными заданиями. А «жаворонки», напротив, с трудом работают после десяти вечера, зато, пробудившись рано, сразу начинают «порхать» и быстро достигают максимальной фазы работоспособности. Того же, кто не принадлежит ни к «совам», ни к «жаворонкам», а находится где-то между ними, называют «голубем».

Однако более детальные исследования подтвердили, что люди отличаются друг от друга еще и по длительности сна. Есть малоспящие, которые возбуждены и бодры как утром, так и вечером, активны даже в ночные часы. И многоспящие – утомленные как утром, так и вечером, им, чтобы выспать-

ся, необходимо часа на два-три больше, чем в среднем нужно любому человеку.

Кстати, наиболее легко адаптируются к изменениям привычного распорядка именно малоспящие. Они легче всего приспособиваются к смене временных поясов при перелетах, переводе часов на летнее время, работе в самое разное время суток. Труднее же всех приходится многоспящим. Даже имея возможность лечь рано и встать поздно, они редко бывают довольны качеством своего сна. К слову, среднестатистическая женщина по сравнению с мужчиной спит в среднем на полчаса больше.

Возрастные изменения суточных биоритмов также хорошо известны. В молодости мы с легкостью до утра проводим время на дискотеках, а к старости появляется привычка раньше вставать и раньше ложиться. Кроме того, начиная с 25–30 лет заметно теряется способность перестраивать режим сна и бодрствования, то есть умение спать или, наоборот, не спать в неудобное для организма время.

Что вы за «птица»

Как узнать, что вы за «птица»? Обычно на этот вопрос отвечают так. Если вы в 22 часа начинаете непрерывно зевать, а к 23 часам уже крепко спите, но зато просыпаетесь вместе с рассветом, – значит, вы «жаворонок». А если можете увлеченно читать и после полуночи, но зато в 8 часов утра ваш организм категорически отказывается проснуться, то вы «сова». «Голуби» или аритмики могут подстраиваться под любой график. Обычно они не любят рано вставать, но и не ложатся поздно. Их работоспособность, как правило, находится на пике в 15 часов. У «жаворонок» время наибольшей рабочей активности приходится на полдень, а у «сов» – на шесть вечера.

Однако не все так просто.

– Строгих критериев деления людей на вид «птиц» у нас до сих пор нет, – признается ведущий научный сотрудник Института психологии РАН Татьяна Греченко. – В специальной литературе просто пишут, что «совы» ложатся спать «в двенадцать или после двенадцати». Причем время утренних подъемов никто не уточняет. Некоторые еще отмечают, что «совы» – люди, достигающие под вечер интеллектуальной активности. Отчасти такая неразбериха объясняется тем, что проблема «сов» и «жаворонок» возникла в научном мире сравнительно недавно. Эти птичьи термины возникли в Ев-

ропе только в конце 1970-х годов.

Недавно появилась новая теория, согласно которой вообще нет принципиальной разницы между «совами» и «жаворонками». Просто в течение суток организм переживает пики пониженной и повышенной работоспособности. Они едины для всех. «Совы» теряют благоприятное утреннее время – 5–6 часов утра. Но ведь и «жаворонки» его теряют тоже. Наши современные «жаворонки» – особенно те, которые живут в мегаполисе, – так рано, как правило, не встают. А интервал между 24 часами и часом ночи они, в отличие от «сов», упускают. И к тому же попадают на период наиболее пониженной работоспособности: с 9 до 10 утра. Именно в это время дети, например, находятся в школе. Но у нас же никто не будет изменять время начала занятий.

К слову сказать, даже в Аюрведе – древней индийской «науке о жизни», где немало внимания уделяется режиму дня, как ни странно, нет деления людей на «сов» и «жаворонков».

– Особенности внутренних ритмов возникают из-за необходимости их синхронизации с внешними изменениями, то есть сменой дня и ночи, с помощью света, – рассуждает доктор Греченко. – Солнечный свет является указателем времени для наших биологических часов в момент утреннего пробуждения. Но внешняя среда оказывает активное влияние на биологический ритм. В доказательство приведу научный факт. Если в эксперименте изолировать человека от внеш-

них раздражителей и ежедневно искусственно сдвигать его время на час вперед, то через две недели он сможет бодрствовать ночью и спать днем. Таким образом, продемонстрирована возможность организации влияния внешних факторов таким образом, чтобы сместить время сна и бодрствования на «нужное» время. Многие «совы» в детстве были весьма непослушны и свои дела, на которые косо смотрели родители, им приходилось делать ночью. Такой человек, вырастая, уверен, что ему лучше работать ночью. Напротив, многие «жаворонки» в детстве были очень послушными детьми (они могли быть такими, потому что боялись родителей или же с детства пытались себя дисциплинировать) – такие люди, вырастая, прекрасно работают с самого утра, а вечером устают, потому что уже переделали кучу дел и хотят спать, потому что устали.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.