***1. Введение.***

 Интерес к проблеме сна существует столько, сколько существует человек. Ежедневное погружение в это кажущееся загадочным состояние всегда вызывало много догадок, легенд, размышлений. Лишь строго научное изучение этого явления стало приносить реальные результаты. Сейчас мы переживаем период бурного накопления знаний в этой области.

 С наступлением темноты большинство людей ложатся, принимают удобную позу и засыпают до утра. После восхода солнца они просыпаются и со свежими силами приступают к своим делам, которыми занимаются в течение всего дня до вечера, а устав, снова засыпают, чтобы получить необходимую порцию “отдыха” и “восстановления сил” во время сна. Подобное чередование бордствования и сна присуще всем людям независимо от их интеллекта, массы тела, роста, расовой принадлежности или места жительства. Дети спят значительно дольше, чем взрослые, а у пожилых людей общая длительность сна значительно снижается. В целом во сне человек проводит 1/3 своей жизни. Во многом хорошее самочуствие, работоспособность и стремление жить полной жизнью зависят от того, насколько полным было восстановление физических, интеллектуальных и душевных сил во время сна. В то же время качество и длительность сна во многом определяются событиями, происходящими в жизни человека в течение дня. Неприятные известия, употребление лекарственных препаратов и некотоых видов продуктов, нарушения каких-либо привычек могут оказать существенное влияние на эффективность и длительность сна, что в свою очередь может отразиться на характере дневной поведенческой активности и эмоциональном состоянии человека.

 ***2. Механизмы сна.***

 Чередование бордствования и сна отмечается практически на всех этажах эволюционной лестницы: от низших позвоночных, птиц до млекопитающих и человека.

 Очевидно, что такая универсальная организация чередования активности и покоя, бордствования и сна не является случайностью, а имеет глубокий смысл. Во время сна происходят значительные сдвиги в деятельности головного и спинного мозга, моторной сфере, активности вегетативной нервной системы, отмечаются интенсивные психические процессы. Сон - сложное состояние, во время которого в головном мозге происходят активные процессы. А также сон - состояние характеризующееся с психической стороны потерей интереса к внешнему миру. Биологической целью сна является отдых. В течение сна происходит циклическое чередование фаз - фазы “медленного” сна (ФМС) и фазы “быстрого” сна (ФБС) (парадоксальная фаза, ромбэнцефалический сон, сон со сновидениями).

Сон представляет собой сложно организованное функциональное состояние мозга, во время которого отмечают выраженные изменения практически во всех отделах головного и спинного мозга. Очевидно, что чередование состояний бордствования и сна является циркадным ритмом, а чередование ФМС и ФБС является ультрадианным ритмом и эта ритмичность осуществляется “биологическими часами”, “встроенными” в головной мозг.

 Фаза быстрого сна представляет собой очень четко очерченое функциональное состояние мозга, которое хорошо выделяется среди других функциональных состояний мозга по наличию тонических и фазических явлений, внезапно возникающих и так же внезапно прекращяющихся. Быстрые движения глаз, отдельные миоклонические подергивания указывают на активную деятельность мозга в этот период. Пробуждение людей сразу после этой фазы сна показывает, что во время ФБС человек видит сновидения. Вероятно, что и животные во время ФБС видят сновидения. Если ФМС человека отличается от таковой у большинства животных большей генерацией дельта-ритма, то фазы парадоксального сна человека и животных по своим физиологическим свойствам похожи друг на друга.

 ФБС представляет собой чрезвычайно яркое и очень четко очерченое физиологическое состояние, которому соответствуют конкретные психические переживания в виде сновидений.

 ***3.*** ***Сновидения.***

 Во времена, которые мы могли бы назвать преднаучными, люди не затруднялись в объяснении сновидения. Вспоминая его по пробуждении, они смотрели на него как на хорошее или дурное предзнаменование со стороны высшых божественных или демонических сил. Были в городах (да и в истории тоже) личности, которые умело разгадывали сновидения и предсказывали, что ждет обладателя этого сновидения. Иногда сновидение расшифровывалось настолько точно, что входило порой в истории, например у персов, греков, египтян. Интересно, что в некоторых странах счастливое сновидение считалось ценностью и его можно было продать. С расцветом естественнонаучного мышления вся эта остроумная мифология превратилась в психологию, и в настоящее время лишь весьма немногие из образованных людей сомневаются в том, что сновидение является продуктом психической деятельности самого видящего сон.

 Но с отпадением мифологической гипотезы, сновидение стало нуждаться в объяснении. Условия возникновения сновидений, отношение последних к душевной жизни во время бодрсвования, зависимость их от внешних раздражений во время сна, многие чуждые бодрствующему сознанию странности содержания сновидения, несовпадение между его образами и связанными с ними аффектами, наконец, быстрая смена картин в сновидении и способ их смещения, искажения и даже выпадения из памяти наяву - все эти и другие проблемы уже много сотен лет ждут удовлетворительного решения. На первом плане стоит вопрос о значении сновидений - вопрос, имеющий двоякий смысл: во-первых, дело идет о выяснении психического значения сновидения, связи его с другими душевными процессами и его биологической функции; во-вторых, желательно знать, возможно ли толковать сновидения и имеет ли каждый элемент его содержания какой-нибудь “смысл”, как мы привыкли это находить в других психических актах.

 В оценке сновидения можно заметить три направления. Одно из них, которое является как бы отзвуком господствовавшей прежде переоценки сновидения, находит себе выражение у некоторых философов, которые кладут в основу сновидения особенное состояние душевной деятельности, рассматриваемое ими даже как более высокая ступень в развитии духа; так, например, Шуберт утверждает, будто сновидение является освобождением духа от гнета внешней природы, освобождением души из оков чувственного мира. Другие мыслители не идут так далеко, но твердо держатся того мнения, что сновидения по существу своему проистекают от психических возбуждений и тех душевных сил, которые в течение дня не могут свободно проявляться (фантазия во сне - Шернер, Фолькельт). Многие наблюдатели приписывают сновидению способность к особо усиленной деятельности - по крайней мере в некоторых сферах, например в области памяти.

 В противоположность этому мнению, большинство авторов-врачей придерживаются того взгляда, что сновидение едва ли заслуживает названия психического проявления; по их мнению, побудителями сновидения являются исключительно чувственные и телесные раздражения, либо приходящие к спящему извне, либо случайно возникающие в нем самом; содержание сна, следовательно, имеет не больше смысла и значения, чем, например, звуки, вызываемые десятью пальцами несведущего в музыке человека, когда они пробегают по клавишам инструмента. Сновидение, согласно этому воззрению, нужно рассматривать как “телесный, во всех случаях бесполезный и во многих - болезненный процесс”(Бинц). Все особенности сновидений объясняются бессвязной и вызваной физиологическими раздражениями работой отдельных или отдельных групп клеток погруженного в сон мозга.

 Мало считаясь с этим мнением науки и не интересуясь вопросом об источниках сновидения, народная молва, по-видимому, твердо верит в то, что сон все-таки имеет смысл предзнаменования, сущность которого может быть раскрыта посредством какого-либо толкования. Применяемый с этой целью метод толкования заключается в том, что вспоминаемое содержание сновидения замещается другим содержанием - либо по частям на основании твердо установленного ключа, либо все содержание сновидения целиком заменяется каким-либо другим целым, по отношению к которому первое является символом. Серьезные люди обыкновенно смеются над этими стараниями: “сны - это пена морская”.

 ***3.1.***

 Вобще сновидение - это душевная жизнь во время сна. Целью сновидения является устранение мешающих сну раздражителей в форме галлюцинаторного исполнения неудовлетворенных в бодрствующем состоянии желаний. Сновидение имеет явную форму выражения (явное содержание сновидения) и скрытое за ней бессознательное содержание ( скрытые мысли сновидения). К своему великому изумлению, Фрейд однажды сделал открытие, что ближе к истине стоит не взгляд врачей, а взгляд профанов, наполовину окутанный еще предрассудками. Дело в том, что он пришел к новым выводам относительно сновидения, после того как применил к последнему новый метод психологического исследования, оказавший уже большую услугу при решении вопросов о разного рода фобиях, навязчивых и бредовых идеях и прочих. Таким образом, примененый им к объяснению сновидений способ берет свое начало в психотерапии.

 Описать его легко, но пользоваться им можно лишь после известного навыка. Когда хотят применить этот способ к какому-либо лицу, то последнему предлагают обыкновенно сосредоточить все внимание на своем сновидении, но не размышлять о нем, как он это часто делает, а стараться выяснить себе и записывать тотчас все без исключения мысли, которые ему приходят в голову по поводу данного сновидения. Действительно, вскоре начинает всплывать ряд идей, за которыми следуют новые идеи.

 Опыт показывает, что, следуя без критики за ассоциациями, при анализе любого сновидения мы приходим к ряду мыслей, связанных между собой по смыслу и правильным образом. Сновидение, как оно вспоминается нам, мы противопоставляем полученному при анализе материалу и называем первое (т.е. сновидение) явным содержанием сновидения,а второй (т.е. материал) - скрытым содержанием сновидения. Процесс переработки скрытого содержания сновидения в явное мы будем называть работой сновидения. Работасновидения состоит из процессов, благодаря которым из скрытых мыслей сновидения, соматических раздражителей во время сна, остатков дневных впечатлений формируется явное содержание сновидения.

 ***3.2.***

 Превращение скрытых мыслей сновидения в явное его содержание заслуживает нашего полного внимания как первый пример перехода одного способа выражения психического материала в другой: из способа выражения, понятного нам без всяких объяснений, в такой способ, который становится понятным лишь с трудом и при наличии определенных указаний. Принимая во внимание отношение скрытого содержания сновидения к явному, можно разделить сновидения на три категории. Во-первых, мы различаем сновидения вполне осмысленные, понятные, т.е. допускающие без дальнейших затруднений объяснение их с точки зрения нашей нормальной душевной жизни. Таких сновидений много; они по большей части кратки и в общем кажутся нам не заслуживающими особого внимания, так как в них отсутствует все то, что могло бы пробудить наше удивление и показаться нам странным. Другую группу образуют сновидения, которые, будучи связанными и ясными по смыслу, все-таки кажутся нам странными, потому что мы не можем связать их смысл с нашей душевной жизнью. С таким случаем мы имеем дело, когда нам, например, снится, будто какой-то близкий родственник умер от чумы, между тем у нас нет никаких оснований ожидать, опасаться или предполагать это. Наконец, к третьей группе относятся сновидения, лишенные смысла и непонятные, т.е. представляющиеся нам бессвязными, спутанными и бессмысленными.

 Что касается сновидений детей, то они чаще всего относятся к первой группе. Сновидения детей всегда имеют именно такой характер, т.е. осмысленный и нестранный. Теперь я приведу несколько примеров.

 Девочка 31/4 года совершила днем по озеру прогулку, которая показалась ей недостаточно продолжительной, и девочка при высаживании плакала. На другое утро она рассказала, что каталась ночью по озеру, т.е. продолжила прерваную прогулку. Девочку 19 месяцев целый день держали на диете, так как ее утром рвало. Ночью после голодного дня няня слышала, как девочка во сне называла свое имя и при этом прибавляла: “земляника, малина, яичко, каша”. Ей, следовательно, снится, будто она ест, и из своего меню она указывает как раз на то, что в ближайшем будущем ей мало будут давать. Подобным же образом 22-месячному мальчику, который за день перед тем подарил своему дяде корзинку свежих вишен, отведав из них только несколько штук, снится запрещенный плод; он пробуждается с радосным известием: “Я съел все вишни”.

 Во всех этих детских сновидениях бросается в глаза одна общая черта: все они исполняют желания, которые зародились днем и остались неудовлетворенными; эти сновидения являются простыми и незамаскироваными исполнениями желаний. Также из этого небольшого числа сновидений выясняется второе характерное свойство детских сновидений: их связь с жизнью в течение дня.

 Среди взрослых можно также собрать много примеров подобных сновидений детского типа, но они большей частью кратки. Так, например, многим лицам при жажде ночью снится будто они пьют; здесь сновидение стремится устранить раздражение и продлить сон. У других бывают часто такие “удобные” сновидения перед пробуждением, когда приближается время вставать; им тогда снится, что они уже встали, находятся около умывальника или уже в училище, конторе и прочее, где они должны быть в определенное время. В ночь перед поездкой куда-либо нередко снится, будто мы уже приехали к месту назначения. Руководитель одной полярной экспедиции сообщает, например, что его команде во время зимовки во льдах с однообразным питанием и скудным рационом регулярно, как детям, снились сны о великолепных обедах, кучах табаку и о том, что они дома. В других случаях сновидения выражают исполнение желаний не в столь прямой форме; тогда, чтобы распознать скрытое желание, необходимо установить какую-нибудь связь или сделать какой-нибудь вывод, т.е. неоходимо начать работу толкования. Таким образом, в этой группе можно обнаружить своего рода частичную переработку, которую следует считать работой сновидения: мысли, выражающие пожелание на будущее, замещены картиной, протекающей в настоящем.

 ***3.3.***

 Гораздо более бросается в глаза другой результат работы сновидения, который ведет к возникновению бессвязных сновидений. Если сравнить на любом примере количество образов в сновидении с числом скрытых его мыслей, добытых путем анализа и лишь едва прослеживающихся в самом сновидении, то нельзя сомневаться в том, что работа сновидения производит прекрасную концентрацию или сгущение. Вначале трудно составить себе представление о сгущении, но оно производит тем большее впечатление, чем глубже удается проникнуть в анализ сновидения. Тогда нельзя найти ни одного элемента сновидения, от которого бы ассоциативные нити не расходились по трем или более направлениям.

 .

 ***4. Гипноз - лечебный сон.***

В настоящее время гипноз рассматривается как видоизменение (модификация) обычного, нормального сна. Доказано, что состояния гипнотического и естественного сна почти аналогичны. Если обычный физиологический сон есть разлитое торможение большинства нервных клеток коры головного мозга, то гипноз представляется как частичный сон - частичное торможение. Родство этих двух состояний подтверждается тем фактом, что гипноз легко переходит в естественый сон и, наоборот, с помощью определенных приемов нормальный, ночной сон может быть переведен в гипнотический. Это обстоятельство весьма важно, так как свидетельствует о физиологичности, безвредности гипноза. И действительно, как только человек погружается в гипнотическое состояние психотерапевтом, у него тотчас отмечается нормализация большинства процессов жизнедеятельности. Так, если перед сеансом гипнотерапии было отмечено повышеное кровяное давление (гипертония), то оно значительно снижается, приближаясь к возрастной норме, при погружении в гипноз. Наоборот, если кровяное давление до сеанса было резко пониженным (гипотония), то во время гипноза оно имеет тенденцию к повышению и нормализации. Во время гипноза нормализуются пульс, дыхание, концентрация желудочного сока, вязкость крови и другие показатели. Как и в обычном сне, в гипнозе начинают преобладать процессы восстановления (регенерации) тканей над процессами разрушения и распада клеток и тканей организма. Эта способность гипнотического сна благотворно сказывается на состоянии организма , используется в настоящее время врачами.

 Но главное свойство гипноза - способность усиливать словесное внушение. Гипноз, как и обычный сон, различается по глубине. Известны малый, средний глубокий гипноз. Малый гипноз характеризуется тем, что мышцы человеческого тела расслаблены, в голове легкий приятный туман. Нет сил, желания двигаться, открыть глаза. Однако сознание человека еще сохранено и после выхода из состояния малого гипноза человек помнит все, что было с ним во время сеанса. Средний по глубине гипноз характеризуется нарастанием всех вышеописаных симптомов и в сознании человека возникают как бы “провалы”. После пробуждения испытуемый помнит лишь частично, что с ним было во время гипнотического сна. Наконец, в глубоком гипнозе человек спит настолько крепко, что не слышит посторонних звуков, но в то же время воспринимает все из того, что внушает ему гипнолог. У глубоко загипнотизированного человека самопроизвольно возникает нечувствительность кожи (болевая и температурная), что и использовалось для производства хирургических операций в старину, да и сейчас может быть использовано, если наркоз почему-либо противопоказан. В Англии, например, многие стоматологи до сих пор проводят болезненые операции в ротовой полости и удаляют зубы под гипнозом.

 Существует много способов гипнотизации. Все они могут быть объединены в три группы: метод воздействия на слуховой аппарат, метод воздействия на зрительный аппарат и метод воздействия на кожу.Чаще всего гипнотерапевты используют методы воздействия на слуховой анализатор звуковыми раздражителями.

 Большое значение для успеха гипнотерапии имеет восприимчивость к гипнозу. По данным статистики, в прошлом и в настоящее время, около 96% людей поддаются гипнозу, но лишь 25% - особенно хорошо. Дети гипнабельны лучше всего с 9 до 15 лет, в дальнейшем способность впадать в состояние гипноза уменьшается, особенно в старческом возрасте.

 Ответ на вопрос, почему одни люди чрезвычайно внушаемы и восптиимчивы к гипнозу, а другие - нет, учеными получен. Всех людей можно условно разделить на художественный и мыслительный типы нервной системы. Люди художественного типа обладают богатой фантазией, в их мышлении преобладают конкретность и образность, это люди впечатлительные, эмоциональные, нередко мнительные. Среди артистов, музыкантов, художников (отсюда - художественный тип) наиболее часто встречаются такие люди. Люди мыслительного типа мыслят абстрактно, отвлеченно, они склонны все анализировать, перепроверять, отмечается скептицизм, самоконтроль, недоверчивость. Среди людей этого типа чаще встречаются математики, работники счетных и точных наук. Наконец, существует еще и средний тип, как бы некий “сплав” художественного и мыслительного типов. И вот, оказалось, что художественный тип хорошо поддается гипнозу, а мыслительный - плохо, средний - в зависимости от того, какие черты у человека преобладают. Примерно одинаково восприимчивы к гипнозу как мужчины, так и женщины любой расы. Не имеет значения цвет волос и глаз. Интересно отметить, что люди богатырского телосложения, как это не парадоксально, лучше поддаются гипнозу, чем люди хрупкого сложения.

 **Сон** - состояние характеризующееся с психической стороны потерей интереса к внешнему миру. Биологической целью С. является отдых. Отличается Фрейдом от сновидения.

 **Сновидение** - душевная жизнь во время сна. Целью сновидения является устранение мешающих сну раздражителей в форме галлюцинаторного исполнения неудовлетворенных в бодрствующем состоянии желаний. Имеет явную форму выражения (явное содержание сновидения) и скрытое за ней бессознательное содержание ( скрытые мысли сновидения).

 **Работа сновидения** - процессы, благодаря которым из скрытых мыслей сновидения, соматических раздражителей во время сна, остатков дневных впечатлений формируется явное содержание сновидения. Фрейд различает четыре основных механизма Р.с.: 1)сгущение; 2) смещение; 3) вторичная обработка; 4) наглядное (образное) изображение мыслей и высказываний.

 **Сгущение** - слияние различных представлений в одно составное. Один из важнейших механизмов работы сновидения.

 **Смещение** - один из основных механизмов работы сновидения, а также искажения бессознательных мыслей и желаний в других явных формах психической жизни, заключается в смещении акцента с главного на второстепенное. В результате С., например, важнейший скрытый элемент представлен в явном содержании сновидения весьма отдаленными и незначительными намеками.

 **Вторичная обработка** - один из механизмов работы сновидения, заключающийся в перегруппировке и связывании элементов явного сновидения в более или менее гармоничное целое.

 **Скрытые мысли сновидения -** бессознательное (собственное) содержание сновидения, скрывающееся за явными, искажающими его содержаниями.

 **Сгущение** - слияние различных представлений в одно составное. Один из важнейших механизмов работы сновидения.

 **Смещение** - один из основных механизмов работы сновидения, а также искажения бессознательных мыслей и желаний в других явных формах психической жизни, заключается в смещении акцента с главного на второстепенное. В результате С., например, важнейший скрытый элемент представлен в явном содержании сновидения весьма отдаленными и незначительными намеками.

 **Вторичная обработка** - один из механизмов работы сновидения, заключающийся в перегруппировке и связывании элементов явного сновидения в более или менее гармоничное целое.

 **Скрытые мысли сновидения -** бессознательное (собственное) содержание сновидения, скрывающееся за явными, искажающими его содержаниями.