

Сон представляет собой проекции переживаний, эмоций и чувств человека. Происхождение снов так и не изучено полностью. Но они находятся в постоянном фокусе внимания ученых с тех пор, как вообще родилась наука. Но при этом, можно назвать несколько фактов о сне, в которых специалисты уверены.



Когда человек находится в глубоком сне, то его тело парализовано. Природа, судя по всему предусмотрела вариант, чтобы человек не мог выполнить те действия, которые ему видятся во сне. Шейные железы занимаются выработкой гормона, отвечающего за погружение в сон. Нейроны при этом отправляют спинному мозгу сигналы о расслаблении и тело расслабляется, после чего становится недвижимым. Так, что принимаете [эти](#) таблетки Донормил, расслабляетесь и засыпаете.

На сон всегда влияют раздражители из вне. Пожалуй, со всеми случались такие вещи, когда из-за посторонних звуков, издаваемых в окружающей реальности, сон прерывался или как-то мутировал. Например, кто-то стучится в дверь, а во сне кажется, что вам стучат по голове.

Некурящие люди видят более яркие сны. Те из вас, кто курил, а потом бросил, утверждают, что после этого видят гораздо более яркие сны, чем раньше. Им часто снится, что они вновь курят и от этого он в ужасе просыпаются от никотинового голода.

Сны имеют большой смысл. Если вам снится скамейка у дома во дворе, то не значит, что

сон именно о ней. Это, вероятно, бессознательное действие пытается сравнивать лавочку с нечем, что является более значимым и имеет более важное значение. Специалисты считают, что сны во многом символичны.

Во сне к нам приходят только те, кого мы знаем. Это, наверное, замечали все. Если во сне есть незнакомцы, то наше воображение придумывает их самостоятельно. Но люди, которые видятся во сне, встречались в реальности хотя бы раз. Поэтому обглоданный зомби, если таковой есть в ваших снах, может иметь черты воспитательницы в детском садике.