

## Для чего нужны страшные сны? | A quoi servent les mauvais rêves?

Автор: Заррина Салимова, [Женева](#), 28.11.2019.



Искать выход из незнакомого заброшенного дома – распространенный «сюжет» ночных кошмаров. Фото: Gregory Culmer, Unsplash

Плохие сны помогают нам лучше реагировать на пугающие ситуации в реальной жизни, выяснили исследователи Женевского университета (UNIGE), Женевского университетского госпиталя (HUG) и Висконсинского университета.

Les mauvais rêves nous permettent de mieux réagir à des situations effrayantes dans la vie réelle, estiment des chercheurs de l'Université de Genève (UNIGE), des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) et de l'Université du Wisconsin.

A quoi servent les mauvais rêves?

Плохие сны могут быть полезны – они готовят нас к опасностям в реальной жизни. К такому любопытному выводу пришли швейцарские и американские ученые, опубликовавшие в научном журнале Human Brain Mapping результаты недавно проведенных экспериментов.

Ранее с помощью высокоплотной электроэнцефалограммы ученые выяснили, что одни участки мозга отвечают за образование снов, а другие активизируются в зависимости от их содержания. «Нас особенно заинтересовал страх: какие области мозга задействованы, когда мы видим кошмары», - объясняет Лампрос Перогамврос, сотрудник лаборатории «Сон и познание» профессора Софи Шварц на кафедре фундаментальных нейронаук медицинского факультета UNIGE и руководитель научной клиники при Центре терапии сна пульмонологического отделения HUG.

Женевские ученые провели [эксперимент](#), в рамках которого с помощью электродов, закрепленных на головах пациентов, следили за активностью их мозга во время сна. В течение ночи пациентов будили несколько раз и каждый раз после пробуждения спрашивали, снилось ли им что-нибудь и испытывали ли они чувство страха.

Проанализировав мозговую активность пациентов на основе их ответов, ученые определили две области мозга, ответственные за страх, испытываемый во время сна: островковую долю, которая также участвует в оценке эмоций при пробуждении и систематически активизируется при возникновении чувства страха, и поясную кору, которая играет определенную роль в подготовке двигательных и поведенческих реакций в случае опасности. Ученым впервые удалось доказать, что одни и те же области мозга задействованы, когда мы испытываем страх во сне и наяву.

Затем исследователи решили выяснить, существует ли связь между страхом, ощущаемым во сне, и эмоциями, испытываемыми в реальной жизни, и провели еще один эксперимент. В течение недели группа пациентов должна была вести дневник сновидений и записывать свои сны, если они их помнят, а также фиксировать эмоции, которые они испытали ночью. После этого участников эксперимента поместили в аппарат магнитно-резонансной томографии, где им показывали негативные и нейтральные картинки с целью узнать, изменилась ли активность участков мозга в зависимости от содержания снов, увиденных на прошлой неделе.

Оказалось, что чем больше страха испытывает человек во сне, тем менее эмоционально он реагирует на негативные образы в реальной жизни и тем меньше активизируются области мозга, связанные с управлением эмоциями (островковая доля, поясная кора и миндалевидное тело). Кроме того, активность медиальной префронтальной коры, которая сдерживает миндалину в случае страха, увеличивается пропорционально количеству увиденных страшных снов.

Результаты исследования подкрепляют теорию, согласно которой во время сна мы моделируем пугающие ситуации, которые готовят нас к реагированию на них после пробуждения. «Сны могут рассматриваться как настоящая тренировочная база для наших будущих реакций и могут подготовить нас к опасностям», - утверждает Лампрос Перогамврос.

На основе полученных данных ученые планируют разработать новую форму терапии для лечения тревожных расстройств через сон. Исследователи, впрочем, отмечают, что не каждый страшный сон полезен: если определенный порог испытываемого во сне страха превышен, например, во время кошмарных сновидений, то сон теряет

свою благотворную роль и может оказывать негативное влияние на проснувшегося человека.

[Женева](#)

Статьи по теме

[Когда гормоны мешают спать](#)

[Хотите спать утром – кормите синичек!](#)

[Что мешает швейцарцам спать спокойно?](#)

[С мобильным телефоном можно спать спокойно?](#)

[Спать в Швейцарии очень дорого](#)

[Чтобы ресницы мешали спать](#)

---

**Source URL:** <https://nashagazeta.ch/news/sante/dlya-chego-nuzhny-strashnye-sny>