Кошмарные сновидения

Наверное, каждый из нас хотя бы изредка в ужасе и «холодном поту» просыпался от страшного сна. А бывает, что кошмарные или очень тяжелые сновидения приходят к человеку постоянно. Конечно, если подобные вещи мешают вам в прямом смысле жить, нужно обращаться за помощью к специалисту, а вот если они беспокоят нечасто, но все-таки как-то настораживают, тогда этим можно озаботиться самостоятельно.

Специалисты выделяют два вида неблагоприятных снов:ночные страхи и ночные кошмары.  
 Страхи возникают во время самой глубокой фазы сна, когда разбудить человека очень трудно, а порой просто невозможно. Как правило, это очень короткий и быстрый сон. Чаще всего такие страхи бывают у детей. Поскольку такого рода сон преобладает в начале ночи, страхи обычно возникают в течение первого часа сна.

Часто они сопровождаются душераздирающим воплем и бурными вегетативными реакциями организма – глаза широко открываются, сердце выскакивает из груди, бьет дрожь, человек покрывается потом, одним словом, находится в паническом состоянии. Эпизоды могут длиться от одной до нескольких минут. Через некоторое время человек снова засыпает и обычно на следующее утро ничего не помнит.

Ночные страхи спровоцированы сильными эмоциональными потрясениями, впечатлениями или бурными переживаниями, и в них нет ничего патологического**.** Но если они начинают преследовать вас все чаще и чаще, то, вероятно, это признак сильного стресса, тревоги или агрессии, и к ним нужно отнестись весьма серьезно.

Кошмары возникают в фазу сна с быстрыми движениями глазных яблок, тогда человек пробуждается и помнит содержание сновидения. Независимо от абсурдности сюжета и нелепости ситуации подобные сны всегда очень динамичны и пугающи. Хотя такие сны бывают просто жуткими, они обычно не сопровождаются существенными физиологическими реакциями в виде усиленного потоотделения, учащения пульса и дыхания. Причиной ночных кошмаров также является напряжение, волнения и нервные потрясения.

* Почему нам снятся сны?
* Можно ли избавиться от ночных кошмаров?
* Могут ли быть сны «вещими»?