



Сновидения являются одной из самых неизведанных и загадочных сфер человеческой психики. Кстати, плохие сны разделяются на кошмары и ночные страхи. В чем отличие этих понятий, к чему снятся страшные сны – узнаете из этой статьи.

Для начала мы предлагаем вам разобраться в разнице между ночными страхами и кошмарами. Кошмары происходят в фазе быстрого сна и представляют собой очень сложный сюжет, это может быть целый «фильм». Проснувшись, человек помнит очень мало, но ощущения подавленности, страха и ужаса остаются. Именно во время ночных кошмаров человек просыпается в холодном поту с криками и частым сердцебиением. В таком состоянии происходит выброс адреналина. Ночной страх является сновидением, происходящем в глубокой фазе

сна, примерно через два часа после засыпания – в первую половину ночного времени. Такой сон занимает около двух минут, имеет короткую длительность и простой сюжет, но, тем не менее, может очень сильно напугать спящего человека. На вопрос о том, почему снятся страшные сны, ученые пока не нашли окончательный ответ. Но уже известно, что страшные сны снятся людям во время психологического кризиса. Основной причиной кошмаров и ночных страхов считается стресс, переутомление и депрессии. Наиболее подвержены таким снам люди с большими психологическими и нервными нагрузками. Иногда людей может годами преследовать один и тот же кошмар. Кстати, доказано, что часто причиной возникновения кошмаров являются побочные эффекты лекарственных препаратов. Также плохие сны могут возникать из-за острой или жирной пищи, переедания, полученной днем информации, алкоголя и болезней.

Что делать, когда снятся страшные сны? Если вы подвержены ночным кошмарам, то это повод задуматься о том, что нужно обратиться к специалисту. Психолог поможет разобраться в причине таких снов.

Вы можете избавиться от страшных снов самостоятельно, народными методами.

Постарайтесь во сне справиться с происходящим или избавиться от своего противника. Учитесь управлять своими сновидениями.

Проснувшись, не смотрите сразу в окно и в зеркало. Произнесите следующую фразу: «Куда ночь, туда и сон ушел».

Расскажите о своем плохом сне окружающим, таким образом, вы

«разменяете» его.

Попробуйте «отработать» плохой сон – для этого необходимо частично воплотить его в реальность, повторить в реальности некоторые моменты.

Все эти средства могут лишь уменьшить влияние от страшных снов, но не смогут предотвратить их.

Тэги: [на](#) , [из](#) , [этой](#) , [сны](#) , [этих](#) , [чем](#) , [кошмары](#) , [узнаете](#) , [снятся](#) , [статьи](#) , [страхи](#) , [страшные](#)

,
[отличие](#)

,
[ночные](#)