

# СОН И СНОВИДЕНИЯ



# Сон

- это торможение основных отделов коры больших полушарий, благодаря которому происходит отдых нейронов и восстановление их работоспособности



# Биологический ритм сна связан со сменой дня и ночи



# Значение сна

- Мне снится сон, что сплю я непробудно,  
Что в грезы я надежно погружен.  
И на меня ласкательно и чудно  
Надежды тень навеял этот сон.

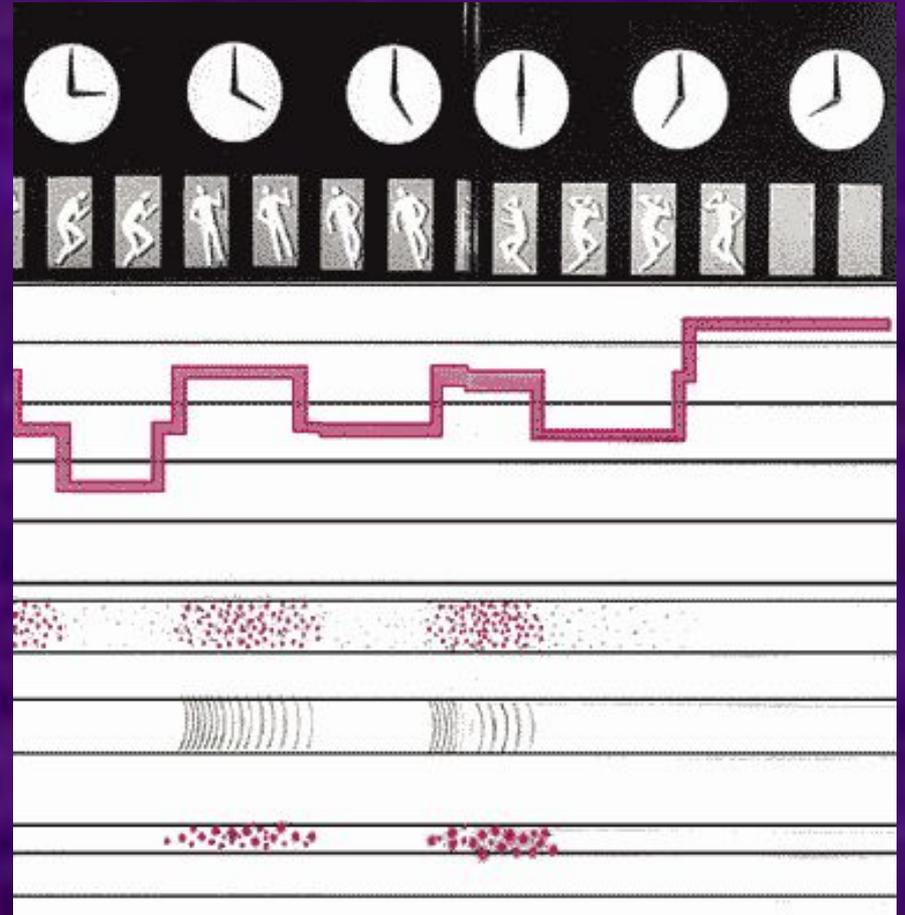


- **Регулярная смена сна и бодрствования - это необходимый суточный цикл любого живого организма. 1/3 жизни человек проводит во сне. Без сна жизнь невозможна. В проведенных опытах собака без пищи могла прожить 20-25 дней, хотя при этом теряла 50% веса, а собака, лишённая сна погибала на 12 день, хотя в весе теряла всего 5%. Бессонница мучительна. Неслучайно в древнем Китае приговаривали к смертной казни лишением сна.**

# Природа сна

## Фазы сна

- медленный сон  
(мышцы расслаблены, дыхание ровное, сердцебиение замедленно)
- быстрый сон  
(ритм сердечной деятельности повышается, глазные яблоки под закрытыми веками в движении)



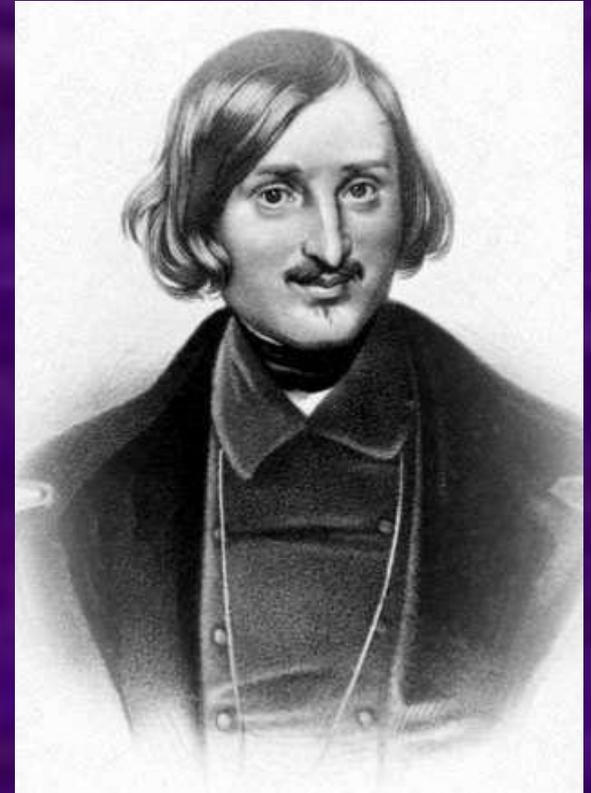
- Сон - это показатель физического и психического состояния здоровья человека. Недосыпание, как и длительный сон, вредно организму. Взрослый человек в среднем должен спать 7-8 часов. Недосыпание и длительный сон делают человека вялым, ленивым.
- Сонливость - это результат переутомления, усталости, а бессонница - это признак различных болезней.

# Летаргический сон

- В мировой практике неоднократно встречаются случаи, когда медики устанавливали факт ложной смерти человека. Хорошо, если такой больной выйдет из состояния мнимой смерти до собственных похорон, но, по всей видимости, иногда в могилах оказываются живые люди... Так, например, при перезахоронении одного старого английского кладбища при вскрытии множества гробов в четырех из них были обнаружены скелеты, лежащие в неестественных позах, в которых их родственники в последний путь проводить никак не могли.

Известно, что Николай Васильевич Гоголь, страдавший приступами летаргического сна, боялся быть заживо погребенным. Учитывая, что летаргию от смерти бывает отличить очень трудно. Гоголь наказал своим знакомым похоронить его только тогда, когда появятся явные признаки разложения тела. Однако в мае 1931 года, когда в Москве было уничтожено кладбище Данилова монастыря, на котором и был похоронен великий писатель, при эксгумации присутствующие с ужасом обнаружили, что череп Гоголя был повернут набок.

- Есть версия, что летаргический сон Николая Гоголя был ошибочно принят за его смерть. К этому выводу пришли, когда при перезахоронении на внутренней обшивке гроба обнаружили царапины, кусочки обшивки были под ногтями Гоголя и изменено положение тела («Перевернулся в гробу»). Однако исследователи не рассматривают эту версию всерьёз



# Кома



функции организма.

# Выдающийся прорицатель двадцатого столетия, Вольф Мессинг.

- **Вольф Григорьевич  
(Гершикович)  
Мессинг (10 сентября  
1899, Польша — 8  
ноября 1974, Москва,  
СССР СССР) —  
эстрадный артист,  
выступавший в СССР  
с психологическими  
опытами «по чтению  
мыслей» зрителей.**

