

Ученые узнали, когда снятся самые красивые сны

Автор: Анна Советина, Надо.ua
13.04.2014 02:27



Каждый из нас хоть раз в жизни видел яркие, цветные и немного странные сны. Британские психологи выяснили, в какие дни такие сновидения приходят к нам чаще.

Специалисты во главе с Ричардом Уайзманом выяснили, что самые красивые сны человек видит в полнолуние. Также было доказано, что на содержание снов можно влиять. Такой вывод был сделан в результате исследования с участием 1000 добровольцев, которым проигрывали разные звуки во время сна в период именно этой фазы луны.

Уайзман рассказал, что во время сна в полнолуние мозг человека очень чувствителен к посторонним звукам и способен по-разному интерпретировать их. «Кому-то снилось, что он летит на драконе, затем пьет кофе с Джорджем Клуни. Другие видели сны, в которых они были супергероями и боролись с преступностью», - рассказал он.

Психолог убежден, что его открытие может быть полезным. Его можно использовать для лечения бессонницы и ночных кошмаров: «Проигрывая спящим людям такие звуки, как пение птиц или шелест травы, можно "программировать" их на приятные сновидения».

Напомним, что ранее было доказано, что цветные сны - признак серьезного расстройства.

Ученые узнали, когда снятся самые красивые сны

Автор: Анна Советина, Надо.иа
13.04.2014 02:27

[Источник](#)