

Dzień dobry, dzień dobry. W dzisiejszym odcinku porozmawiamy na temat snów.

Zastanowimy się jaką pełni funkcję, czy mówią coś o naszym życiu, czy warto je analizować, czy może tak naprawdę służą czemuś zupełnie innym.

Ponadto Freud oraz ciekawostka.

Nazywam się Mirosław Brejwo, jestem psychologiem, by więcej o mnie na stronie Brejwo.pl, a to jest 63 odcinek podcastu psychologia, którą warto znać.

Rozdział 1. Kiedy pojawiają się sny

Dla porządku naszej rozmowy powinniśmy rozpocząć od tego, kiedy właściwie pojawiają się sny. I tutaj musimy oczywiście zacząć od tego, jak w ogóle wygląda nasz sen w ciągu nocy.

No i jak pewnie część z was wie, składa się on z dwóch takich głównych faz, czyli tzw. fazę N rem oraz fazy rem.

Rem to jest skrót od szybki ruch gałkocznony, więc faza N rem to jest ta, gdzie tego ruchu gałkocznego nie ma,

a faza rem to tak, gdzie on jest.

Jeżeli chodzi o fazę N rem, składa się ona z czterech stadiów.

Zwykle tak to jest podzielone na cztery, tym jest również faza głębokiego snu.

Ale to, co nas interesuje, to jest właśnie faza rem.

Bo to wtedy pojawiają się sny, a przynajmniej to, co najczęściej kojarzymy ze snami,

czyli taka sytuacja, gdzie pojawiają nam się jakieś obrazy, odczucia, wyobrażenia, słyszymy jakieś dźwięki,

to jest typowe przede wszystkim dla fazy rem.

Oczywiście skoro ustaliliśmy, że jest kilka faz, no to wiadomo, że faza rem nie może trwać przez całą noc,

no i oczywiście tak nie jest.

Generalnie faza rem pojawia się w nocy cyklicznie,

oraz pierwszy zwykle po mniej więcej 90 minutach od zaśnięcia i średnio trwa przez około 15 minut.

Natomiast z każdym kolejnym cyklem ten czas się nieco wydłuża, czyli początkowa ta pierwsza faza rem

po 90 minutach jest krótsza, później powiedzmy po trzech godzinach z haczykiem jest zwykle trochę dłuższa,

no i każda kolejna jest jeszcze dłuższa.

No i to jest ten moment, kiedy pojawiają nam się sny.

Dla fazy rem charakterystycznie jest również to, że wówczas nasz organizm, oczywiście szczególnie mózg, jest bardzo aktywny.

Właściwie bardzo jest ta aktywność zbliżona do tej, która towarzyszy nam w ciągu dnia.

Co więcej, badania sugerują nawet, że jeżeli chodzi o obszary mózgu odpowiadające za emocje, to mogą być one aktywniejsze, nawet o 30% niż właśnie wtedy, kiedy nie śpimy.

Tutaj jeżeli chodzi o aktywność, oczywiście pewnym wyjątkiem są mięśnie, które w fazie rem ulegają rozluźnieniu,

co oczywiście jest bardzo ważne, bo w momencie, gdy nasz mózg jest aktywny, pojawia się tam bardzo, bardzo dużo bodźców,

no to w przeciwnym wypadku, gdyby nasze mięśnie reagowały na te bodźce, które tam się pojawiają, no to moglibyśmy niechcący zrobić sobie krzywdę.

Jeżeli chodzi o sny, to bardzo częstym problemem, czy taką rzeczą, której sporo mówi, jest to, że na

przykład nie pamiętają swoich snów,
albo w ogóle twierdzą, że nic im się nie śni.

Jeżeli komuś nic się nie śni, no to faktycznie może stanowić dość istotny przejaw zaburzenia snu i tego właśnie, że w trakcie snu nie pojawia się ta faza rem, co byłoby dość niebezpieczne i zdecydowanie jest to czym należy się zająć.

Natomiast zdecydowanie większej ilości przypadków jest tak, że myślnymi jednak tych snów niepamiętamy,

ponieważ one bardzo szybko ulegają za tarcia i zapomnieniu, dlatego też częściej sny zapamiętują osoby, które budzą się przede wszystkim w fazie rem.

No i też zwracają uwagę na te sny tuż po obudzeniu się, bo jeżeli obudzimy się w innej fazie snu, to z dużym prawdopodobieństwem nie będziemy go pamiętać.

I oczywiście tutaj jest trochę innych czynników również, które mogą sprzyjać temu, kiedy się obudzimy, jak chociażby ogólnie aktywność mózgu,

być może jeszcze kilka innych składników, które są badane i na przykład były badania, które pokazały, że osoby, które pamiętają sny,

ogólnie w nocy reagują bardziej na różne pojawiające się bodźce, budzą się w nocy dwukrotnie częściej niż osoby, które pamiętają tych snów dużo, dużo mniej,

no a ta częstotliwość budzenia się może się również przyczynić do tego, że łatwiej jest trafić na to, żeby obudzić się w określonej fazie snu.

I co zatem idzie akurat w tym momencie, kiedy jesteśmy w trakcie śnienia i możemy dany sen przez chwilę chociaż zapamiętać.

No ale do czego właściwie te sny nam się przydają? O tym porozmawiamy w rozdziale drugim.

Oczywiście sny od wieków przykuwały uwagę ludzi i skłaniało do tego, żeby w różny sposób je interpretować, stale się rozumieć właściwie, czym one są i o czym mówią.

Oczywiście częste były interpretacje już całe wieki temu, że sny to są pewnego rodzaju prorodztwa, że mówią o tym, co się może wydarzyć w przyszłości, że w jaki sposób popularni w danym momencie historii bogowie dają znać,

żeby powiedzieć, co nas czeka, na co powinniśmy być gotowi, ewentualnie żeby nas ostrzec.

Z czasem oczywiście te interpretacje pojawiały się w trochę innym kierunku. Freud na przykład sugerował, że te nasze marzenia, te sny, tak to nazywa, marzeniami snymi, mówią o tym, jakie są nasze niespełnione pragnienia.

I oczywiście często nie są one powiedziane wprost, żeby nas to przypadkiem nie przytłoczyło.

Dlatego według wielu tych teorii należało je interpretować, dochodzić do tego, skąd właściwie biorą się takie, a nie inne sny, co określone wydarzenia, czasem zupełnie przypadkowe mogą znaczyć.

Dzisiaj badania sugerują, że często treść snów, to znaczą konkretnych rzeczy, które się pojawiają, w gruncie rzeczy może być dość przypadkowa i może być związana chociażby z jakimiś bodźcami, które pojawiają się wokół.

Jak choćby jakieś przejeżdżający samochód, natomiast bez wątpienia sny odgrywają istotną rolę, przy czym tutaj muszę też zwrócić uwagę na rzecz, o której musiałbym mówić praktycznie w co drugim zdaniu, więc powiem ją raz, a mianowicie wiele badań na temat snu cały czas trwa.

I w ostatnich latach, kiedy rozwijały się metody neuroobrazowania mózgu, te badania stają się coraz lepsze, coraz trafniejsze, natomiast mimo wszystko do dzisiaj wiele badań jeszcze nie jest wystarczającej ilości powtórzona albo była robiona na niewystarczająco dużych grupach, więc możliwe, że jeżeli postanowię nagrać odcinek podcastu na ten sam temat za dwa lata, to stwierdzę,

że i opowiem wam o tym, że część z tych rzeczy, o których wam powiedziałem w tym odcinku 63, nie jest już zgodna z prawdą, a pojawiły się za to nowe informacje, ale taki jest urok nauki, że ta wiedza się rozwija i to jest bardzo ważne, bo szczególnie, że jeśli chodzi o sny, to jednak wiele przekonań pozostało sprzed wielu, wielu lat, no i dzisiaj nie wiele to już wnosi i nie ma to wiele wspólnego z faktami, natomiast to, co wiemy na temat snów, no to okej, ustaliliśmy już, że

sny, przynajmniej w takiej formie, jakie nas interesują takie żywe z obrazami, pojawiają się przede wszystkim w fazie REM, no i tutaj oczywiście pojawia się pytanie, czy te efekty, o które mam opowiedzieć, to jest efekt fazy REM, a sny są tylko efektem ubocznym, czy jednak sam proces śnienia ma istotne znaczenie, no wydaje się, że ma, ale tak jak wspomniałem nie wykluczone, że kolejne badania coś tutaj zmienią. Były badania, które na przykład pokazały, że nie jest też do końca prawdą, że w śnie

nam się te obrazy, które przeżyliśmy w danym dniu. To znaczy badania pokazały, że zgodność tych snów z wydarzeniami w ciągu dnia konkretnymi, to były na poziomie pojedynczych kilku procent, jednego, dwóch. Natomiast to, co było tutaj bardzo ważne, to to, że sny były w 30 do blisko 60% zgodne z emocjami, które pojawiały nam się w ciągu dnia, czyli o ile same wydarzenia mogły się pojawiać, ale mogły być jakby zupełnie losowe, no to jeżeli chodzi o takie zabarwienie emocjonalne tych snów, to faktycznie w bardzo dużym stopniu bywały one zgodne z tymi emocjami, które towarzyszyły nam, czy pojawiały się szczególnie w razie w danym dniu. I wątek emocjonalny w ogóle jest tutaj bardzo istotny, ponieważ wydaje się, że fazanem może mieć bardzo duże znaczenie,

dlatego jak radzimy sobie z emocjami i do tego, żeby pewne trudne emocjonalne wydarzenia, tak trochę w naszym świecie zbladły i do tego przyczynia się między nimi to, że fazanem ma miejsce bardzo duży spadek poziomu noradrenaliny, która, wiem, że teraz trochę upraszczam, jest powiązana z odczuwaniem stresu. I dla przykładu przeprowadzono badanie, w którym pokazywano dwóm grupom osób, różne wywołujące silne emocje zdjęcia.

I pokazywano im raz, po czym ponownie po dwunastu godzinach, żeby zobaczyć, jak po tych dwunastu godzinach będą reagować, jaka będzie ich reakcja emocjonalna.

No i w jednej grupie te 12 godzin, które iminało, to były godziny takie na jawie, czyli po prostu normalnego funkcjonowania, natomiast w przypadku drugiej grupy te 12 godzin to był czas, w którym oni w tych dwunastu godzinach również spali, również pojawiła się tam fazanem.

No i coś okazało, że faktycznie u tych osób, które przeszły przez fazanem, ten poziom reakcji emocjonalnej na te zdjęcia po dwunastu godzinach był zauważalnie niższy, niż u tych, którzy nie spali.

Więc to dość mocno pokazuje, że sen, szczególnie jeżeli chodzi o fazanem, ma ogromne znaczenie, jeżeli chodzi o to, jak radzimy sobie z trudnymi emocjami, w jaki sposób uczymy się je przyswajając, funkcjonować z nim.

Inne badanie sugeruje również, że fazanem wraz ze snami może mieć istotne znaczenie, dlatego jak rozpoznajemy emocje innych ludzi.

Stąd być może również to, że często, kiedy jesteśmy zmęczeni, może dochodzić do większej ilości nieporozumień z osobami z naszego otoczenia, bo badanie z grubsza polegało na tym, że pokazywano ludziom serię zdjęć, na których były osoby od przyjaźnie nastawionych do wrogo nastawionych.

Przy czym to było tak, że jakby każde kolejne zdjęcie było trochę bardziej na tym kontinuum od bycia przyjaznym do bycia wrogim nasilone.

No i co się okazywało, że osoby, które były wyspane, potrafiły szybciej i trafniej oceniać i zauważać zmiany emocji, czyli ta różnica między pozytywną a negatywną emocją nie musiała być tak duża, żeby została zaobserwowana przez osobę.

W stosunku do tych ludzi, którzy byli narażeni na brak snu. Więc czasem to, że trudno nam zrozumieć inne osoby, czy że reakcje nie są do końca adekwatne, może być związane również z brakiem snu, a niekoniecznie z naszymi bardzo niskimi umiejętnościami emocjonalnymi czy społecznymi.

I to jest też bardzo ważny komponent, o którym warto pamiętać, jak zastanawiacie się, czy sen jest ważny dla naszego życia i funkcjonowania,

no bo może się przyczyniać oczywiście do konfliktów, albo do tego, że po prostu nie rozpoznamy wystarczająco szybko zagrożenia.

I tutaj onosnie różnych interpretacji, czas na małą ciekawostkę.

Badanie Kami Taniego i jego zespołu, przedstawione w 2012 roku, pokazało, że wykorzystując obrazowanie MRI, możliwe jest rozpoznanie, o czym śni w danym momencie osoba badana.

Przy czym to nie jest dokładne rozpoznanie, że w tym momencie śni ci się to i to i to, tylko raczej rozpoznanie, do jakiej kategorii należy obraz, jaki w danej osobie się śni.

Czyli polegało to na tym, że Kami Tanie wraz z zespołem analizowali u grupy osób, co w danym momencie im się śni,

tn. budzili ich po prostu, cały czas obrazując funkcjonowanie ich mózgu,

dzięki czemu możliwe było przypisanie określonych snów do określonej części mózgu

i następnie stworzono 20 takich głównych kategorii, typu kobieta, mężczyzna, samochód itd.

I każdą z tych kategorii przypisano do określonej części mózgu,

no i w efekcie później, kiedy obserwowano sen osoby badanej, można było przypisać odpowiednią aktywność mózgu do odpowiedniej kategorii

i np. stwierdzić, że ten człowiek w tym momencie śni, np. o samochodzie.

Wow, ale ciekawostka.

Czego jeszcze przydadzą nam się sny i fazarem?

Według badań również bardzo istotnym elementem jest tutaj tworzenie twórczych, kreatywnych rozwiązań,

ponieważ w tej fazie nie myślimy tak linearnie, tylko raczej łączymy różne dość przypadkowe fakty i dzięki temu jest to taki moment, gdy, jeżeli mielibyśmy wpaść na jakieś nowe rozwiązanie we śnie, to raczej właśnie w tym momencie, czyli o ile samo zapamiętywanie różnych informacji jest bardziej typowe dla fazy N-rem,

no to jeżeli chodzi o tworzenie kreatywnych rozwiązań, fazarem i sny są bardzo ważne

i składano to między nimi w taki sposób, że budzono ludzi w nocy, w różnych fazach snu, wiem, trochę to wredne,

dokładnie budzono 4 razy, to znaczy na początku fazy N-rem, trakcie i podobnie na początku fazy REM,

czyli tej ze snami, no i gdzieś pod koniec, no i kazano ludziom przez około 90 sekund rozwiązywać różne zagadki,

oczywiście wcześniej wyjaśniono im jeszcze przed snem zasady tych zagadek oraz poproszono, żeby zrobili taką próbkę,

żeby był jakiś punkt odniesienia, no i faktycznie okazywało się, że osoby obudzone w fazie REM,

o wiele skuteczniej i szybciej potrafiły te zagadki rozwiązywać i też ich proces takiego myślenia był

taki dużo bardziej nagły,
to znaczy nie wymagało takich analiz, tylko raczej te pomysły same się pojawiały.
Te badania były prowadzone i te zagadki były robione przez 90 sekund po obudzeniu się,
a to wynika od takiego założenia, że jak tak nagle kogoś obudzimy,
no to jeszcze przez tą chwilę sposób funkcjonowania naszego mózgu jest zbliżony właśnie do tej fazy,
w której byliśmy w momencie, gdy zostaliśmy obudzeń, więc jeżeli nie jesteście w stanie znaleźć
rozwiązania,
to zdecydowanie sen, szczególnie fazerem, jest bardzo ważny,
no i sny mogą tutaj pomóc stworzyć nowe rozwiązanie,
dlatego też dobrym zwyczajem jest to, żeby mieć jakiś notes przy łóżku,
no bo istnieje szansa, że jak się w nocy obudzicie przypadkiem właśnie w tej fazie,
to być może pojawi Wam się jakiś pomysł rozwiązania Waszego problemu,
tylko z bardzo dużym prawdopodobieństwem po już 2-3 minutach,
a już na pewno rano, nie będziecie pamiętali.
Cóż, to było, być może zostanie Wam tylko takim gliste przeświadczenie,
że ok, paliście na jakiś super pomysł, ale co to mogło być, to już gorzej.
Podsumowanie. Sny prawdopodobnie, bo tak jak mówię, badania trwają,
więc jeszcze pewne rzeczy mogą się pozmieniać, może nawet całkiem mocno,
są dla nas bardzo użyteczne, ułatwiają nam radzenie sobie z emocjami,
rozpoznawanie emocji, pomagają po życiu kreatywne rozwiązania.
Czy warto je interpretować, doszukując się jakiegoś drugiego czy trzeciego dna?
No wydaje się, że jeżeli macie taką potrzebę, to z całą pewnością warto zapisywać pomysły,
które przychodzą Wam w efekcie snów do głowy, bo być może któryś z nich będzie wartościowy.
Jeżeli macie chodę zapisywać ogólnie swoje sny i je interpretować,
to myślę, że przede wszystkim warto byłoby się skupić na ich zabarwieniu emocjonalnym,
niż na samej treści, która może, choć nie musi być dość losowa
i związana chociażby z jakimiś przypadkowymi bodźcami, które pojawiły się w trakcie snów.
Mam nadzieję, że ten odcinek był dla Was użyteczny,
a tymczasem już za dwa tygodnie, czyli 13 czerwca, porozmawiamy o rozumieniu siebie.
Do usłyszenia.