

Мы знаем больше об осознанных сновидениях. Воспоминания о сновидениях, согласно результатам одного исследования, были связаны с активностью в области мозга, связанной с сознательным восприятием. Учёные смогли предсказать, будет ли человеку что-то сниться, благодаря наблюдению за активностью в этой зоне.

Кроме того, учёные сосредоточились на изучении осознанных сновидений (то есть во время которых человек осознаёт, что спит). В рамках исследования 2021 года удалось установить связь между спящими и исследователями. Учёный зачитывал математические задачи (например: сколько будет восемь минус шесть?), а спящему человеку нужно было дать ответ при помощи движений глаз. Как ни странно, отвечали участники эксперимента правильно.

Наш мозг воспроизводит воспоминания, пока мы спим. Обзор исследований 2023 года показал, что воспоминания, сформированные в течение дня, активируются, пока мы спим. Это удалось выяснить при помощи использования методов машинного обучения для «расшифровки» содержимого спящего мозга. Результаты метаанализа 91 эксперимента 2020 года показали, что участники после сна лучше запоминали стимулы, звуки которых воспроизводились во время сна.

Также исследования показали, что сон укрепляет память, определяет наиболее важные аспекты переживаний, реструктурирует наши воспоминания, формируя более связные повествования, помогает находить решение проблем.

Сон сохраняет здоровье нашего ума. Согласно данным исследований, недостаток сна серьёзно нарушает связи между различными сетями мозга. В результате лишённый сна мозг хуже усваивает новую информацию, хуже регулирует эмоции и не способен подавлять навязчивые мысли. Кроме того, нехватка сна может вас лишить возможности помогать другим людям.

Сон защищает нас от нейродегенеративных заболеваний. Всё больше научных работ доказывают, что проблемы со сном в более раннем возрасте увеличивают риск возникновения деменции. Лишение сна увеличивает скорость накопления β -амилоида в гиппокампе. При этом накопление этого вещества является одним из механизмов, лежащих в основе развития болезни Альцгеймера. Не так давно стало известно, что глубокий, спокойный сон полезен для вымывания токсинов из мозга.

Мы можем управлять сном. Учёные сейчас разрабатывают методы лечения, позволяющие улучшить ночной сон и повысить его пользу. Например, Европейское общество исследования сна и Американская академия медицины сна рекомендуют

когнитивно-поведенческую терапию бессонницы (КПТ-И). При помощи этого способа можно выявить мысли, чувства и поведение, способствующие бессоннице, которые позже можно изменить, чтобы способствовать засыпанию. В 2022 году приложение CBT-I стало первой цифровой терапией, рекомендованной Национальным институтом здравоохранения и передового медицинского обслуживания Англии для лечения.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.