

Литература:

1. Антипина А.Н. Из опыта работы с детьми, имеющими задержку психического развития //, Начальная школа. - 1993.
2. Венгер Л.А., Мухина В.С. Психология. - М.: Просвещение, 1988.
3. Коломенских, Я. Л. Детская психология [текст] / Я. Л. Коломенских, Е. А. Панько. – Минск: Изд-во «Университетское», 1988. – 223 с.
4. Лисина М.И. Особенности практически действенного общения с взрослыми у детей с задержкой психического развития // Дефектология 1975, №6.

Khudaieva Sofiia Antonovna

A student

Department of biomedical engineering

Faculty of electronic and biomedical Engineering

Kharkiv national university of radio engineering

Kharkiv, Ukraine

Supervisor — Ph.D. in Philosophical science, professor

Korobkina Tatiana Vladimirovna

SLEEP IS AN ALTERED STATE OF CONSCIOUSNESS

Худаева София Антоновна

Студентка

Кафедра биомедицинской инженерии

Факультет электронной биомедицинской инженерии

Харьковский национальный университет радиоэлектроники

г. Харьков, Украина

Научный руководитель — канд. фил. наук Коробкина Т.В.

СОН, КАК ИЗМЕНЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ

In the theses, various aspects of the altered state of consciousness are considered. During sleep, a person enters into communication with the inner world, with his subconscious. The concept of sleep determines the body's ability to process accumulated information.

Key words: phenomenon, somnambulism, consciousness, neuroscientist, altered state, subconscious

В тезисах рассмотрены различные аспекты измененного состояния сознания. Во время сна человек вступает в общение с миром внутренним, со своим подсознанием. Понятие сна предопределяет возможности организма в переработке накопленной информации.

«Our contribution to the development of the world»

Ключевые слова: феномен, сомнабулизм, сознание, нейробиология, измененное состояние, подсознание.

На сегодняшний день ученые, изучающие феномен сна, сомнологи, медики, психологи, нейробиологи утверждают, что сон занимает треть всей нашей жизни, и функционирование организма определяется чередованием: 16 часов бодрствования, 8 часов сна. Понятие сна, как изменённое состояние сознания, предопределяет возможности организма в переработке накопленной информации и поиске ответов на вопросы. Одно из составляющих сна является иллюзорный мир – бессознательный доступ к сознанию.

Интерес к проблеме человеческого сна появился еще у мыслителей Античной Греции. Существуют научные объяснения сущности сновидений. В Средние века, например, истолковали сновидения по принципу аналогий. Особенно глубоко проблемами сна занимался культовый создатель психоанализа, Зигмунд Фрейд, который стал автором книги «Толкование снов» (1900), эта книга явилась началом научного направления о сновидениях. Современные представления о природе сна сформировались во второй половине XX века — начало XI века, после появления методов регистрации биоэлектрической активности головного мозга. Так советский психоневролог Василий Николаевич Касаткин диагностировал, что в снах организм может предупреждать нас о надвигающихся болезнях, а посылает он эти сигналы через сны [1].

Цель нашего исследования – проанализировать различные аспекты сна, в том числе его расстройства и их влияние на человеческий организм.

Сон — это время, когда человек отказывается от взаимодействия с внешним миром и вступает в общение с миром внутренним, со своим подсознанием. Помимо того, что сон — это физическая потребность, источник энергии, как еда и умеренные физические нагрузки, возможность абстрагироваться от всех своих каждодневных проблем. Решение, принятое после крепкого ночного сна гораздо более взвешенное и конструктивное. В правильном решении, которое человек якобы случайно принимает утром, большая заслуга нашего подсознания. Оно с помощью сна дает ответы на поставленные вопросы, и, прислушиваясь к себе, человек может решить задачу, перед которой вечером он был бессилён!

Любой образ во сне чаще всего является символом другого объекта, поэтому через сновидение наше подсознание обращается к сознанию на языке метафор и символов [2]. Некоторые из них имеют глобальное однозначное толкование, другие содержат понятные знаки. Сновидения человека могут стать ответами на интересующие его вопросы. Доказано, что использовать свою психику во сне как поисковую машину или как индивидуального помощника может практически каждый. Для этого существуют определённые методики, где каждый может заказать нужный сон. Это не означает, что необходимо придумать сюжет и увидеть его в полном соответствии замыслу. Смысл

бессознательных или подсознательных процессов состоит в том, что они несут новое, проясняют неизвестное, дают то, в чем нуждается человек, то, что он не может получить в состоянии бодрствования. Это мы можем наблюдать, например, в глубокой стадии сомнабулизма – снохождение, когда человек способен на неосознанные действия: бродить по дому, разговаривать, беспричинно скрипеть зубами, водить автомобиль, гулять на улице, даже с нанесением вреда себе и окружающим и др. В этом случае торможение охватывает те отделы, которые управляют сознательной деятельностью, а возбужденными остаются корковые и подкорковые образования, отвечающие за двигательные функции. Поэтому и становится возможной бессознательная двигательная деятельность.

Возможность использовать в измененном состоянии сознания психологическое обучение. Сон в таком случае помогает обобщить изученное, обеспечивая возможность применения полученных навыков в новых ситуациях, впитать во сне приобретенный материал, закрепить знания и навыки, полученные в течение дня.

Учитывая выше сказанное, следует сделать вывод, что сон – это не только полный отдых организма, который позволяет восстановить силы, израсходованные в период бодрствования, но и измененное состояние сознания, которое полностью отгораживает нас от нашего физического и социального составляющих. Во время сна человек способен улучшить не только физическое, но и психологическое состояние своего организма.

Литература:

1. Давиденко Д.Н. Психофизиологические основы функциональных состояний: учеб. пособие / Д.Н. Давиденко. СПб: Изд-во СПбГУЭФ, 2005. — 242 с.
2. Евсеенко Л.Н., Харитонова Л.Г., Биологические основы жизнедеятельности человека: учеб. пособие / Л.Н. Евсеенко, Л.Г. Харитонова. Омск: СибГАФК, 2002. —168 с.