Осознанные сновидения улучшают настроение

Недавние исследования раскрывают связь между осознанными сновидениями и хорошим настроением по утрам

Осознанные сновидения – это когда во сне мы осознаем, что видим сны. Одной из основных причин изучения осознанных сновидений является их потенциальное использование в качестве лечения кошмаров. Кошмары - это интенсивные негативные сновидения, которые приводят к пробуждению и, как известно, приводят к подавленному состоянию после пробуждения. Переживание кошмарного дистресса может существенно мешать бодрствованию и негативно влиять на самочувствие. Таким образом, изучение методов лечения кошмаров с помощью осознанных сновидений имеет большое значение. Помимо лечения кошмаров, переживание осознанных и положительных сновидений в целом может быть связано с улучшением настроения по утрам. Таким образом, стоит исследовать, связаны ли осознанные сновидения с хорошим настроением, поскольку это может быть применено к улучшению состояния населения в целом.
Чтобы изучить осознанные сновидения, участников попросили практиковать несколько техник в течение недели, чтобы увеличить вероятность того, что у них будет осознанное сновидение. Это включало в себя "проверку реальности", в ходе которой вы в течение дня спрашиваете себя, бодрствуете ли вы или спите, что затем может перерасти в сновидение и привести к осознанию того, что вы находитесь во сне. Другой метод состоял в том, чтобы просыпаться рано утром, бодрствовать около 10 минут и в течение этого времени репетировать в уме фразу, например, “в следующий раз, когда я буду спать, я буду помнить, что я сплю”.
В исследовании приняли участие двадцать человек (8 мужчин, 12 женщин, средний возраст ~25 лет). Все участники практиковали вышеуказанные техники каждый день в течение 7 дней и в течение этого времени вели дневник сновидений. Утром участники оценивали качество своего сна по шкале от 0 (плохо) до 7 (отлично). Они также сообщали о своем сне и оценивали эмоциональное содержание своего сна, включая то, насколько негативным или позитивным был сон по трём направлениям (интенсивность, ощущения, воздействие).

Участники ответили на 19 пунктов анкеты, чтобы оценить качество осознанности своих сновидений. Каждый предмет оценивался по шкале от 0 до 4 баллов. Эти пункты варьировались от оценки количества инсайтов или мыслей во сне, например, «я осознавал различия в состоянии бодрствования» или «я думал о различных возможностях, что я мог бы сделать», до более продвинутой осознанности, включающей контроль сновидения, например «я полностью контролировал свое тело сновидения» или «я изменил сценарий сновидения так, как хотел».
В соответствии с опросником уровня осознанности участники ответили по 20-балльной шкале, чтобы оценить свое положительное и негативное настроение. Шкала перечисляет 20 слов для положительных и отрицательных состояний настроения (например, заинтересованное, раздраженное, возбужденное, расстроенное), и участники оценивают степень, в которой они испытывали каждое состояние.

Исследователи сначала рассчитали средний уровень осознанности, эмоциональное содержание сновидений и утреннее настроение каждого участника в течение всей недели с помощью дневников сновидений. Они обнаружили значимые положительные корреляции между средним уровнем осознанности (балл по опроснику осознанности), положительным содержанием сновидений, так и хорошим настроением по утрам. Это означает, что участники, которые были более осознанными в среднем имели более положительные сны и хорошее настроение по утрам.

Затем исследователи выбрали ночь с самой высокой и самой низкой осознанностью для каждого участника, чтобы оценить, были ли уровни осознанности связаны с эмоциями во время сна и утренним настроением участников.
Опять же, ночь с самым высоким уровнем осознанности была связана со значительно лучшим настроением утром, чем ночь с самым низким уровнем осознанности. Этот дополнительный анализ показывает, что связь между осознанностью и хорошим настроением не просто обусловлена различиями между участниками, например тем, что некоторые люди просто оказываются более осознанными и более позитивными, но скорее тем, что у участников сны с более высокой осознанностью ассоциируются с более позитивным настроением на следующее утро.
Следует отметить, что авторы не обнаружили никакой связи между осознанными сновидениями и субъективным качеством сна, предполагая, что осознанные сновидения не оказывают негативного влияния на сон, который в прошлом рассматривался как потенциальный риск обучения осознанным сновидениям.
Хотя эти результаты многообещающи, следующие шаги заключаются в том, чтобы в течение более длительных периодов времени оценить, могут ли осознанные сновидения оказывать кумулятивное положительное влияние на настроение и, кроме того, могут ли осознанные сновидения быть связаны с другими результатами, такими как улучшение общего самочувствия.

Оригинальная статья: Michelle Carr - Lucid Dreaming Is Linked to Better Morning Mood. September 2020
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психология сновидений, осознанные сновидения, кошмары, лечение кошмаров, сновидения.

