

ŠTO SU SNOVI, ŠTO ZNAČE I ZAŠTO NAM TREBAJU?

Autor tportal.hr

Utorak, 05 Veljača 2013 17:50 - Ažurirano Utorak, 05 Veljača 2013 17:51



Izvor: www.tportal.hr

Stoljećima kasnije istraživao ih je austrijski neurolog Sigmund Freud. On je vjerovao da su snovi ključ naše potisnute podsvijesti, naših želja i strahova, osobito seksualnih konflikata, te da su puni kodiranih poruka i fantazija.

No suvremena mjerenja aktivnosti mozga i proučavanje sadržaja snova omogućuju nam da bolje razumijemo njihovu funkciju i pronađemo odgovore na stoljetno pitanje: Zašto uopće sanjamo?

Znanost je pokazala da postoje najmanje dvije ključne vrste snova. Jedna od njih su REM snovi koje sanjamo tijekom dubokog spavanja koje karakteriziraju brze kretnje očiju (Rapid Eye Motion). U toj fazi najčešće se nalazimo u bizarnim situacijama i nju najčešće prepoznamo kao sanjanje. REM san odnosi se na čitav slijed događaja, vizualno je složen i ima radnju koja se doživljava kao realnost. U njoj je povećana brzina protoka krvi u vidnom području mozga, a smanjena u donjem frontalnom području, koje je odgovorno za planiranje i organizaciju događaja u vremenu. Time se tumači pojava da se za vrijeme spavanja javljaju jasne slike koje su loše organizirane u vremenu.

U n-REM fazi koja se doživljava tijekom "plitkog" spavanja snovi su rjeđi. Ako se probudimo u REM fazi, u 80-90 % slučajeva bit ćemo svjesni da smo upravo sanjali. No ako se probudimo u n-REM fazi, taj će postotak biti znatno manji - između 10 i 70 %.

ČEMU SLUŽE SNOVI?

Znanstvenici danas nastoje pronaći odgovore na još dva važna pitanja: Jesu li snovi samo nusproizvodi mozga ili utječu na njegove funkcije, te imaju li neko značenje?

Jedno istraživanje pokazalo je da ljudi koji tijekom n-REM faze sanjaju neki problem, kasnije, kada se probude, lakše rješavaju isti problem. Skeniranjem mozga također je utvrđeno da iste živčane signale reproduciramo kada sanjamo neku aktivnost poput vožnje bicikla, kao i kada je obavljamo u stvarnom životu. Neki stručnjaci smatraju da je razlog tome činjenica da n-REM snovi služe stabilizaciji i jačanju našeg pamćenja dok dublji REM snovi potpuno reorganiziraju informacije koje smo pohranili u mozgu čime se omogućuju nove veze i uvidi u stvari. Drugi pak vjeruju da su snovi važniji za naše emocije nego za pamćenje. Ova druga teorija mogla bi objasniti noćne more. Jedno istraživanje pokazalo je da oko 40% snova odraslih sadrži neke agresivne doživljaje i susrete što bi moglo značiti da se kroz njih pripremamo za stresove u okruženju. Jedna druga studija utvrdila je da je gotovo pola snova djece povezano sa životinjama koje se često doživljavaju kao neprijatelji. Budući da su djeca manje vremena provela doživljavajući suvremeni svijet, njihova bi iskustva mogla biti sličnija onima naših predaka kada su divlje životinje bile ozbiljna prijetnja. Suočavanje s njima drevnim je ljudima moglo biti korisno za preživljavanje. Slične snove danas imaju odrasli pripadnici plemena lovaca – sakupljača.

Koja god teorija bila bliža istini – da snovi služe jačanju i preslagivanju pamćenja ili pripremi naših emocija, čak i uz najsuvremeniju tehnologiju i metodologiju, svijet snova zasigurno će još dugo biti misterij i predmet znanstvenih istraživanja.