

Фаза "быстрого" сна помогает мыслить творчески

Фаза быстрого сна, во время которой у спящего человека наблюдается быстрое и хаотическое движение зрачков, помогает человеку мыслить творчески и находить взаимосвязи между совершенно разными мыслями и предметами.

В этом уверены авторы исследования, опубликованного в журнале Proceedings of the National Academy of Sciences.

Несмотря на то, что роль сна в решении творческих задач уже довольно широко обсуждалась в научной среде, детальные механизмы и влияние отдельных фаз сна на интеллектуальные способности людей исследованы до сих пор не были.

Сара Медник (Sara Mednick) и ее коллеги из Калифорнийского университета в Сан-Диего впервые изучили способность людей мыслить творчески в зависимости от различных параметров их сна. Ученые наблюдали за несколькими группами добровольцев.

Участникам эксперимента предлагалось пройти так называемый тест отдаленных ассоциаций (remote associates test - RAT) - найти взаимосвязь между большим количеством слов, объединенных в тройки, подбирая четвертое слово, которое бы подходило по смыслу всем трем. Например, одной из таких троек слов могла быть следующая: "печенье", "сердце", "возраст". Объединяющим словом в данном случае является слово "нежный".

Участники эксперимента проходили этот тест по утрам и после обеда. При этом в одном случае послеобеденный тест проводился после короткого сна с фазой быстрого сна, в другом случае фазы быстрого сна ученые у испытуемых не допускали, а в третьем испытуемые не спали совсем, лишь отдыхая в полной тишине.

Согласно дополнительным наблюдениям ученых, каких либо различий в способности запоминать информацию у испытуемых из различных групп не наблюдалось. При этом группы испытуемых, не спавшие после обеда с фазой быстрого сна, в тестах на выявление соответствий заметно себя не проявили, тогда как короткий сон с фазой быстрого сна позволил третьей группе участников справиться с тестом с средним на 40% лучше.

"Наши новые тесты и большой массив работы, проделанной ранее, показали - если вам нужно решить творческую задачу, и вы уже какое-то время ей посвятили, то решение придет само собой со временем. Если же задача является абсолютно новой, то ускорить ее решение можно непосредственно с помощью фазы быстрого сна", - сказала Медник, слова которой приводит пресс-служба Калифорнийского университета в Сан-Диего.

Вероятно, фаза быстрого сна позволяет наладить ассоциативные связи между несвязанными мыслями. Ученые считают, что фаза быстрого сна каким-то образом изменяет свойства нейромедиаторов - передатчиков нервных импульсов в синапсах головного мозга - что и позволяет выявить взаимосвязь далеких друг от друга мыслей и идей.

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](#)

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)