



Загальні риси в мозковій активності під час усвідомлених сновидінь і психозу вказують на те, що терапія сном могла б допомогти багатьом пацієнтам.

Усвідомлене сновидіння – це гібридний стан між сном і реальністю. Воно дозволяє створити різну структуру електричної активності мозку, що нагадує активність мозку у хворих шизофренією.

Під час звичайного сну людина втрачає свідомий контроль над розумовими процесами і емоційними реакціями.

Раніше висловлювалися ідеї про те, що люди, страждаючі кошмарами, повинні практикувати усвідомлені сновидіння, щоб уміти прокинутися вчасно. Адже раніше передбачалося, що сновидіння дозволяє людям перевірити певні реакції на різні події.

Вчені говорять про те, що параноїдальна помилка і галюцинації є своєрідним сном наяву, в якому людина переграє ту або іншу можливу ситуацію.

Небезпека, ймовірно, активізує систему сну, дозволяючи відрепетирувати поведінку.