

NREM spánek - tak trochu jiné sny

Justýna Franková

Psychologický ústav FFMU, Brno

info@psychologon.cz

Abstrakt

Věděli jste, že i v NREM spánku se nám zdají sny? Studie srovnávající sny během REM a NREM spánku zkoumala, čím se mohou lišit. Byly zjištěny rozdíly v délce snů i roli snícího v nich.

Klíčová slova: sny, spánek, NREM spánek

Abstract

Did you know we also dream in NREM sleep? The study comparing dreams in REM and NREM sleep examined the difference. Variations were found in both the length of the dreams and the role of the dreamer in them.

Key words: sleep, dreams, NREM sleep

Všichni je máme a kdo tvrdí, že ne, ten si je pouze nedokáže zapamatovat. Obvykle se nám během noci zdá hned několik snů a jejich největším výskytem je známá tzv. REM fáze. Jde o fázi spánku charakteristickou rychlými pohyby očí (odtud název – rapid eye movement). Málo kdo už ale ví, že sny se zdají také v NREM spánku. Zatímco si většinou zapamatujeme právě sny, které se nám zdály ve fázi REM, NREM sny tvoří jen 5-10% všech zapamatovaných snů (Solms & Turnbull, 2002 cit. podle Hartman & Zimberoff, 2012). A to není jediné, čím se NREM sny liší. Jsou také kratší. Avšak mnohem zajímavější je jak se tyto sny liší prezentací našeho já. Tedy tím zda a jak je ve snu přítomná naše osoba a jakou v něm hraje roli. Zda-li jsme ve snu zcela přítomni a jednáme za sebe, jsme jen pasivními diváky, anebo dokonce pouze sledujeme scénu bez uvědomění si našeho já.

Studie Mirandy Occhionero a jejích spolupracovníků (Occhionero, Cicogna, Natale, Esposito & Bosinelli, 2005) srovnávala sny spáčů probuzených v REM fázi a ve fázi SWS, což je jedno ze



stádií NREM fáze charakteristické pomalými vlnami EEG (jinak také delta spánek). Účastníci této studie strávili dvě noci v laboratoři, během kterých byli probuzeni v jedné z těchto fází.

Každý probuzený spáč nejprve popsal, co se mu před probuzením zdálo. Popsané sny byly rozděleny do dvou kategorií podle toho, zda se jednalo o jedinou scénu či akci nebo o organizovanou dějovou sekvenci. Tak bylo zjištěno, že NREM sny jsou kratší a častěji se jedná o jednoduchou scénu či akci oproti REM snům, které jsou delší, s větším výskytem celých dějových linií.

Dále měli spáči „za úkol“ popsat míru své účasti ve snu - zda byli ve snu přítomní, jestli byli pasivními pozorovateli nebo byli aktivní podobně jako ve skutečném životě. Popsaná míra byla hodnocena na škále zahrnující různé úrovně sebeprezentace od nepřítomnosti jakéhokoliv já přes dívání se na sebe zvenčí nebo kompletní představu sebe sama jako v běžném životě až po lucidní snění, kdy si spáč uvědomuje sám sebe i to, že sní.

Nejčastěji bylo já ve snech prezentováno jako kompletní prožitek sebe sama připomínající běžný život v bdělém stavu. U REM snů byla tato úroveň popsána u drtivé většiny spáčů (celých 83%). Zatímco u NREM spánku se jednalo už jen o necelou polovinu snů, protože zde byly častěji zastoupeny i ostatní kategorie jako pasivní pozorovatel, pozorování se zvenčí nebo úplná nepřítomnost reprezentace já. V NREM snech je tedy méně často zastoupena kompletní představa já tak jak ji známe a více se objevují neobvyklé, neúplné nebo zcela chybějící prezentace.

A čím je to způsobeno? Výzkumníci mají za to, že příčinou těchto rozdílů rozhodně není délka snů, ale spíše odlišné fyziologické procesy probíhající v těchto fázích spánku. V REM fázi jsou totiž mozkové struktury související s pamětí jako hippocampus nebo limbický systém více aktivní než v NREM, což umožňuje vytváření bohatších mentálních konstrukcí v REM snech.

Není tak divu, že REM sny tvoří 90-95% všech zapamatovaných snů. Nejen, že jsou delší a více se toho v nich děje, ale zdá se, že jsou nám bližší i tím, jací v nich jsme, protože v nich častěji prožíváme sami sebe podobně tomu, jak jsme zvyklí v bdělém životě.



Occhionero, M., Cicogna, P., Natale, V., Esposito, M. J., & Bosinelli, M. (2005). Representation of self in SWS and REM dreams. *Sleep and Hypnosis*, 7, 77-83.

http://www.sleepandhypnosis.org/pdf/7_2_4.pdf

Hartman, D., & Zimberoff, D. (2012). REM and Non-REM Dreams" Dreaming Without a Dreamer". *Journal of Heart-Centered Therapies*, 15(2).

http://www.wellness-institute.org/images/Journal_15-2_REM_and_NREM_Dreams.pdf

Solms, M., & Turnbull, O. (2002). *The Brain and the Inner World: An Introduction to the Neuroscience of Subjective Relationship*. New York: Other Press.

Zdroj obrázku:

<http://isafyi.com/wp-content/uploads/2012/09/sleep.jpg>