

Источник: <https://www.scientificamerican.com/article/the-covid-19-pandemic-is-changing-our-dreams/>

ВИРУСНЫЕ СНОВИДЕНИЯ

Как пандемия COVID-19 влияет на наши сны

Во времена COVID-19 многим из нас кажется, что мы оказались в альтернативной реальности. COVID-19 также изменил мир наших сновидений: сколько снов мы видим, какие мы помним, а также природу этих снов. В начале этого года, когда повсеместно принимались указы о необходимости находиться дома, общество совершенно неожиданно столкнулось с тем, что я называю всплеском сновидений: начало появляться много сообщений о ярких, причудливых снах, многие из которых связаны с коронавирусом и социальным дистанцированием. В социальных сетях появились такие словосочетания, как коронавирусные сны, карантинные сны и кошмары COVID.

Изменение сновидений у большого числа людей уже было зафиксировано в США после чрезвычайных событий, таких как теракт 11 сентября 2001 года и землетрясение в Сан-Франциско 1989 года, однако всплеск такого масштаба ранее не наблюдался. Это событие впервые происходит в глобальном масштабе и в эпоху медиапространства, что позволяет быстро изучить сновидения. Пандемия беспрецедентна как «событие» для мира снов.

Но что же это за феномен? Чтобы выяснить это, Дейдре Барретт, доцент Гарвардского университета и главный редактор журнала *Dreaming*, с 22 по 28 марта провела онлайн-опрос о сновидениях, связанных с COVID-19. Эрин и Грейс Гравли, художники из Сан-Франциско, запустили сайт IDreamofCovid.com, где они публикуют сны, связанные с пандемией, а также изображения к ним. На Твиттере появился аккаунт [@CovidDreams](https://twitter.com/CovidDreams). Келли Балкли, психолог, изучающий религии, и директор базы данных о снах Sleep and Dream Database, провела опрос YouGov среди 2477 американцев. Елизавета Соломонова, аспирант Университета Макгилла, и Ребекка Робиллард из Королевского исследовательского института психического здоровья в Оттаве, провели опрос, в котором приняли участие 968 человек в возрасте 12 лет и старше, почти все они - жители Северной Америки. По результатам этих исследований, еще не опубликованных в журналах, но доступных в виде препринта, отмечается резкий рост числа сновидений, их поразительное разнообразие и множество связанных с ними последствий для психического здоровья.

В результате опроса, проведенного Балкли, было обнаружено, что в марте 29% американцев запоминали больше снов, чем обычно. Соломонова и Робиллард обнаружили, что у 37% людей сны были связаны с пандемией, причем во многих снах они не справлялись с задачей (например, потеря контроля над управлением автомобилем) или им грозила опасность со стороны других людей.

Более поздние исследования выявили качественные изменения в эмоциях во сне и повышенном беспокойстве о здоровье. При описании снов во время социальной изоляции в Бразилии, люди использовали больше слов, связанных с гневом, печалью, загрязнением и чистотой. Анализ описания 810 снов, полученных во время изучения этого вопроса в Финляндии, показал, что большинство групп слов описывали тревожные эмоции. 55 процентов снов были непосредственно связаны с пандемией (несоблюдение социальной

дистанции, пожилые люди столкнулись с трудностями), и они были более распространены среди людей, у которых уровень стресса в течение дня был выше. По результатам анализа снов 100 медсестер, которые занимались лечением пациентов с COVID-19 в Ухане, Китай, выяснилось, что 45 процентам из них снились кошмары. Это в два раза чаще, чем среди психиатрических пациентов в Китае, которые наблюдаются амбулаторно, и во много раз выше, чем среди 5 процентов населения в целом, которые страдают расстройством сна в виде кошмарных сновидений.

По меньшей мере три фактора могли спровоцировать или поддержать рост числа сновидений: нарушение графика сна, увеличение фазы быстрого сна и, следовательно, частоты сновидений, страх заражения и нарушения социальной дистанции, которые влияют на способность контролировать эмоции во сне, а также соцсети и средства массовой информации, которые усиливают реакцию общества на изменения сновидений.

БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ НА СОН – БОЛЬШЕ СНОВИДЕНИЙ

Одним из очевидных объяснений всплеска сновидений является то, что режим сна резко изменился, когда были приняты ограничительные меры. Ранние публикации показывают повышенный уровень бессонницы среди населения Китая, особенно среди медицинских работников, трудящихся на передовой. Необходимость находиться дома, которые отсутствует необходимость совершать длительные поездки на работу, улучшают сон у многих людей. Участники исследования в Китае сообщили о среднем увеличении времени сна на 46 минут и дополнительных 34 минутах в общей продолжительности сна. Около 54 процентов жителей Финляндии отметили, что с момента введения режима самоизоляции стали дольше спать. В целом, с 13 по 27 марта продолжительность сна среди жителей США возросла почти на 20 процентов по всей стране.

Более долгий сон приводит к тому, что люди видят больше сновидений. Люди в лабораториях исследования сна при сне более 9,5 часов помнят больше снов, чем при обычном восьмичасовом сне. Более продолжительный сон также пропорционально увеличивает фазу быстрого сна (REM-фаза), во время которой человек видит наиболее яркие и эмоциональные сновидения.

Свободный график также может привести к тому, что сновидения будут наблюдаться позже, чем обычно, утром, когда фаза быстрого сна наиболее ярко выражена, и, таким образом, сны более причудливы. Во время сна примерно каждые 90 минут сменяются циклы более глубоких и поверхностных фаз, но фаза быстрого сна постепенно увеличивается по мере того, как восполнена потребность в глубоком, восстановительном сне. Между тем циркадные циклы, которые тесно связаны с нашим 24-часовым циклом и изменениями основной температуры тела, создают резкий рост фазы быстрого сна в конце сна и остаются повышенными в течение всего утра.

После начала пандемии многие люди действительно спали дольше и вставали позже. В Китае среднее еженедельное время отхода ко сну было позже на 26 минут, а время пробуждения - на 72 минуты. Эти значения составили 41 и 73 минуты в Италии и 30 и 42 минуты среди студентов американских университетов. Без поездок на работу у многих

людей стало больше времени, чтобы лежать в постели и вспоминать сны. Некоторые жаворонки, возможно, стали совами, у которых часто наблюдается более продолжительная фаза быстрого сна и больше кошмаров. И поскольку люди стремились преодолеть недосып, который накопился за дни или даже недели недостаточного времени на отдых, они, вероятнее всего, просыпались ночью и вспоминали больше снов.

ВОЗМОЖНОСТИ СНА ПЕРЕГРУЖЕНЫ

Содержание многих снов о COVID-19 прямо или метафорически отражает страх заражения и проблемы социального дистанцирования. Воспроизведение определенных переживаний является одним из примеров функциональной роли, которую многие исследователи приписывают фазе быстрого сна и сновидениям: сны помогают нам решать проблемы. Другие функции фазы заключаются в сохранении событий прошедшего дня в более длительные воспоминания, добавлении событий в общую канву повествования о нашей жизни и помощи в регулировании эмоций.

Эмпирические исследования также показывают, что фаза быстрого сна помогает в решении проблем, когда необходимо вспомнить какую-то информацию, что может объяснить, почему так много снов в 2020 году связаны с творческими или странными попытками справиться с COVID-19.

Две другие функции сновидения - это подавление страшных воспоминаний и моделирование социальных ситуаций. Они связаны с регуляцией эмоций и помогают объяснить, почему угрозы пандемии и проблемы социального дистанцирования так часто отражаются в сновидениях. Многие сны, о которых появляется информация СМИ, включают в себя страх инфекции, беспокойство из-за финансов и проблемы с соблюдением социального дистанцирования. Угрозы могут принимать форму метафорических образов, таких как цунами или инопланетяне, многим снятся зомби. Часто встречаются образы насекомых, пауков и других мелких существ.

Один из способов понять прямые и метафорические образы заключается в том, чтобы понять основные проблемы человека, отражающиеся во сне, опираясь на воспоминания, которые похожи по эмоциональному тону, но отличны по объекту. Эта связь очевидна в случае посттравматических ночных кошмаров, в которых реакция человека на травму, например, нападение, изображается как ужас перед лицом стихийного бедствия, такого как цунами. Успешное понимание создает более стабильную систему памяти, устойчивую к будущим травмирующим ситуациям.

Метафорические образы могут быть частью конструктивных попыток осмыслить разрушительные события. Связанный с этим процесс - подавление страха путем создания новых «воспоминаний безопасности». Эта функция отражает тот факт, что воспоминания о страшных событиях почти никогда не воспроизводятся полностью во время сна. Вместо этого элементы возникают из памяти фрагментарно, как если бы функция памяти заключалась в запоминании основных событий. Эти элементы сочетаются с новыми воспоминаниями и информацией, создавая контекст, в котором метафоры и другие необычные сочетания образов кажутся несовместимыми или несоответствующими

реальности, и, что более важно, несовместимы с чувством страха. Эти комбинации в сновидении порождают ощущение безопасности, которое вытесняет и подавляет первоначальное воспоминание о страхе, помогая со временем уменьшить травму. Второй класс теорий может объяснить возникновение сюжетов, связанных с социальным дистанцированием. Эмоции в снах варьируются от удивления до дискомфорта, стресса и кошмарного ужаса.

Эти теории основаны на функции социальной симуляции сновидения. В настоящее время широко распространено мнение, что сновидение - это нейронная симуляция реальности, аналогичная виртуальной реальности, и считается, что симуляция социальной жизни является значимой биологической функцией. Сильные межличностные связи, повторяющиеся во сне, способствуют укреплению групповых структур, которые помогают организовать защиту от хищников и сотрудничество в решении проблем. Такие сны все еще могут быть значимы для адаптации, поскольку сплоченность семьи и группы людей необходима для здоровья и выживания. Возможно, беспокойство человека о взаимоотношениях с другими устанавливается в том числе во сне, когда он находится в симуляции присутствия этих людей. Важные социальные отношения и конфликты реалистично выглядят во сне.

Спектр функций сновидений, вероятно, будет продолжать расширяться по мере того, как мы узнаем больше о нейронных связях, отвечающих за социальное познание, и о роли быстрого сна в работе памяти для создания эмоциональных стимулов, человеческих лиц и реакций на социальную изоляцию. Поскольку социальное дистанцирование является, по сути, экспериментом по социальной изоляции на невиданном ранее уровне, и, вероятно, противоречит человеческой эволюции, столкновение с глубоко укоренившимися механизмами сновидения может наблюдаться в широких масштабах. Социальное дистанцирование так глубоко нарушает нормальные отношения и вынуждает нас проводить много времени с одними людьми и совсем не проводить времени с другими, что социальное моделирование во сне может иметь решающую роль в поддержке семьи, группы людей и даже общества в целом при необходимости резкой и всеобщей социальной адаптации.

ЭХО-КАМЕРА СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

Мы хотели бы обсудить основной вопрос о снах во время пандемии: повлияли ли на рост числа сновидений средства массовой информации.

Данные свидетельствуют о том, что средства массовой информации, вероятно, не оказали влияние на всеобщий рост, но, возможно, расширили его масштабы, по крайней мере временно. Опросы, проведенные Балкли и Соломоновой и Робильярд, подтвердили явный рост постов в Твиттере, связанных со снами. Однако они были сделаны в марте, до того, как в СМИ появились первые сообщения о снах. Действительно, самые первые новости приводили цитаты из твитов в качестве источников.

Как только появились эти новости, в начале апреля на @CovidDreams и IDreamofCovid.com возросла активность, и появилось больше описаний снов.

Показатель начал постепенно снижаться в конце апреля, как и количество статей в основных средствах массовой информации. Таким образом, появилось предположение, что

в данном случае эффект эхо-камеры исчерпал себя. Окончательный характер этих событий еще предстоит выяснить. До тех пор, пока не будут получены вакцины и найдены методы лечения COVID-19 или не начнется вспышка новой инфекции, страх болезни и проблемы социального дистанцирования, вероятно, будут наблюдаться и дальше.

Некоторым людям может потребоваться помощь врачей. Результаты опроса, рассмотренные в этой статье, не учитывают детали ночных кошмаров. Но некоторые работники в сфере здравоохранения, которые столкнулись со страданиями пациентов, теперь сами страдают от повторяющихся ночных кошмаров. А некоторые пациенты, которые находились в отделении интенсивной терапии в течение нескольких дней или недель, страдали от ужасных кошмаров в течение этого времени, что, возможно, частично было результатом приема лекарств и недостатком сна, вызванного круглосуточными больничными процедурами, постоянными звуками монитора и сигналами тревоги.

Если не рассматривать вопросы терапии, то мы можем позволить себе расслабиться и наслаждаться этими дополнительными часами сна. Сны могут вызывать беспокойство, но также они вызывают много впечатлений, поддаются изменениям и иногда вдохновляют.