



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, утверждают авторы исследования на страницах журнала *Proceedings of the National Academy of Sciences*, сообщает РИА Новости.

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 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.