

**Երևանի «Մխիթար Սեբաստացի» կրթահամալիր**

**Ջետազոտական աշխատանք**  
Երազների աշխարհում

Պաշտպանող՝ Ռուզաննա Բաբաջանյան (11-րդ դասարան)  
Ղեկավար՝ Նունե Մովսիսյան  
[Գրախոս՝ Արևիկ Բաբայան](#)  
Մասնագիտական խորհրդատվությունը՝ Արևիկ Բաբայանի

Երևան 2024

## **Բովանդակություն**

Ներածություն	Էջ 3
Գլուխ 1. Երազների մասին	Էջ 4
Գլուխ 2. Տեսություններ երազների մասին. Ֆրոյդ, Յունգ, Ֆրից Պերլզ	Էջ 8
Գլուխ 3. Քնի կաթված. պատճառներ և ախտանիշներ	Էջ 12
Գլուխ 4. Երազատեսությունը համաշխարհային գրականության էջերում	Էջ 16
Գլուխ 5. Գիտակցված երազներ	Էջ 18
Եզրակացություն	Էջ 20
Օգտագործված գրականություն	Էջ 21
Գրախոսություն	

## Ներածություն

Երազը պատկերների, մտքերի, զգացմունքների և զգացումների հաջորդականություն է, որը անկախ մեր կամքից տեղի է ունենում քնի որոշակի փուլերում: Երազների նպատակն ու բովանդակությունը ամբողջովին բացահայտված չէ, չնայած այն եղել է գիտական, փիլիսոփայական և կրոնական ուսումնասիրության առարկա մարդկության պատմության ընթացքում: Երազի մեկնաբանումը երազներից ինչ-որ իմաստ քաղելու փորձ է: Երազների գիտական ուսումնասիրությունը կոչվում է **օնեիրոլոգիա**:

Երազները հիմնականում տեղի են ունենում քնի արագ աչքի շարժման (REM) փուլում, երբ ուղեղի ակտիվությունը մեծ է և նման է արթուն լինելուն: REM քնի փուլի ընթացքում տեղի է ունենում աչքերի անընդհատ շարժում: Երբեմն երազ կարելի է տեսնել նաև քնի այլ փուլերում, սակայն այս երազները ավելի աղոտ են և լավ չեն հիշվում: Երազների երկարությունը տարբեր է. դրանք կարող են տևել մի քանի վայրկյանից մինչև մոտ 20-30 րոպե: Ավելի հավանական է հիշել երազը, եթե մարդուն արթնացնում են երազի REM փուլում: Միջին հաշվարկով մարդը մի գիշերվա ընթացքում կարող է տեսնել 3-5 երազ, բայց երբեմն դրանց թիվը կարող է հասնել 7-ի. այնուամենայնիվ, շատ երազներ անմիջապես կամ արագ մոռացվում են: Երազները ավելի երկար են տևում խորը քնելու ընթացքում: 8 ժամ քնելու դեպքում հիմնականում երազ տեսնում ենք REM փուլի ընթացքում: [1]

# Գլուխ 1

## Երազների մասին

Մենք բոլորս երազներ ենք տեսնում, անկախ նրանից՝ կարողանում ենք դրանք հիշել, թե ոչ:

Որոշ երազներ մեզ համար պարզ են, իսկ որոշները՝ դժվար հասկանալի: Ավելին, կան երազներ, որոնք ստիպում են մեզ վախենալ կամ շփոթության մատնվել:

Բայց անկախ նրանից, թե ինչ զգացմունքներ են առաջացնում մեր երազները, դրանք բոլորը կարելի է բաժանել 6 հիմնական տեսակի: Որոշելով, թե դա ինչ տեսակի երազ է, մեզ համար շատ ավելի հեշտ կլինի հասկանալ դրա իմաստը:

Այսպիսով՝ երազների 6 հիմնական տեսակներն են՝

### **Տեղեկատվական կամ պարզաբանող երազներ**

Այս երազները, ինչպես նրանց անունն է հուշում, օգնում են մեզ մաքրելու ցանկացած հոգեբանական կամ հուզական տեղեկատվություն, որը մտնում է ուղեղ ամբողջ օրվա ընթացքում: Դրանք մեզ փրկում են ավելորդ ու անիմաստ խնդիրներից՝ օգտակար գիտելիքները ինտեգրելով մեր ենթագիտակցության մեջ:

Այս երազները միտքն ու մարմինը հանգստացնելու միջոց են: Սակայն դրանում անհրաժեշտություն չկա, եթե մենք պառկում ենք քնելու արդեն հանգիստ և կենտրոնացած:

Նման երազները հաճախ բաղկացած են մի քանի դրվագներից, որոնք կապված են անցած օրվա որոշակի դրվագների, որոշ ոչ կապակցված հիշողությունների և առօրյա այլ բաների հետ: [2]

### **Ուսուցանող երազներ**

Երազի այս տեսակը մեզ տեղեկություններ է տալիս որոշ ընթացիկ խնդիրների մասին, ինչպես նաև գիտելիքներ, որոնց աղբյուրը մեր գիտակցությունն է:

Երբեմն երազում մենք տեղեկություններ ենք ստանում, որոնց մասին նախկինում ոչինչ չգիտեինք: Բացի այդ, երազը կարող է ոգեշնչման աղբյուր լինել կամ օգնել մեզ որոշակի բացահայտումներ անել: Օրինակ, ուսուցանող երազի ժամանակ մենք երբեմն տեսնում ենք, որ նստած ենք դասասենյակի սեղանի մոտ, լսում կամ դասախոսություն կարդում և նույնիսկ ինչ-որ տեղ քայլում ենք մեր դաստիարակի կամ ուսուցչի հետ: [2]

## **Երազ-որոշումներ**

Երբեմն քնի ժամանակ բարձրագույն գիտակցությունը կարող է մեզ ասել խնդրի լուծումը: Ճատ բացահայտումներ են արվել գիտնականների կողմից երազում:

Այսպիսով՝ այս կատեգորիայի երազները կարող են օգնել մեզ մեր առողջության, աշխատանքի, հարաբերությունների և այլ խնդիրների հարցում: Այս երազները միշտ տարբեր տեսք ունեն: Բայց կա մեկ ճանապարհ՝ պարզելու, որ դուք տեսել եք հենց երազի այս տեսակը: Եթե արթնացել եք ներսում այս ներքին հաղորդագրությունների ամբողջ ուժի հանկարծակի գիտակցմամբ, ապա դրանք կարող են օգնել ձեզ լուծել ձեր խնդիրները: [2]

## **Երազ-կանխատեսումներ**

«Կանխատեսել» բառը իրականում նշանակում է կանխագգալ, ուստի նման երազները բացում են ինչ-որ բանի հնարավոր արդյունքի վարագույրը:

Այս երազները մեզ ստիպում են հասկանալ, որ միտքը չի ենթարկվում ժամանակի գծայինության օրենքներին: Դրանք նաև խրախուսում են ձեզ հայացք նետել ձեր ներսը՝ փնտրելով հոգևոր վերափոխման և գիտակցության ընդլայնման հնարավորություններ: Բայց այս երազները շատ դժվար է տարբերել մնացածից: Հաճախ արթնանալուց հետո մեր հիշողության մեջ միայն պատկեր է մնում, ուստի պարզապես զգում ենք, որ այն կարևոր էր: [2]

## **Մարգարեական երազներ**

Մարգարեական երազները ուղղված են մարդու հոգևոր աճին: Ուստի դրանք մեզ հաղորդագրություններ են ուղարկում ավելի բարձր մակարդակից, այսինքն՝ հոգուց: Յուրաքանչյուր նման ուղերձ, որպես կանոն, ունի անձնական կամ հավաքական բնույթ: Այս կատեգորիայի երազներից հետո մենք արթնանում ենք ոգեշնչված և խաղաղության զգացումով: [2]

## **Ազդակային երազներ**

Այս երազները սերտորեն կապված են այն ամենի հետ, ինչ տեղի է ունենում մեր ֆիզիկական միջավայրում: Դրանք հաղորդագրությունն չեն պարունակում իրենց մեջ: Եթե ցանկանում ենք ինչ-որ բան սովորել նման երազից, ապա պետք է քնել հանգիստ և հարմարավետ միջավայրում: Մեր ենթագիտակցությունը նկատում է արտաքին շեղումներ, ինչպիսիք են շների հաչոցը, հեռախոսազանգերը, վառ լույսերը և լիքը միզապարկի զգացումը:

Ուղեղը ձև և գույն է տալիս այս խանգարիչներին՝ դրանք դարձնելով երազի մի մասը: [2]

Երազների մասին կան նաև տարբեր հետաքրքիր փաստեր և տեղեկություններ: Դրանցից մի քանիսը կնշեմ այստեղ:

Երազներում տեսած դեմքերը չեն կարող նոր կամ անծանոթ լինել մեզ, մենք նրանց տեսել ենք նախկինում, քանի որ մեր ուղեղը չի կարող նոր դեմքեր հորինել մեր երազների համար:

Մեր միտքը շատ ավելի ակտիվ է երազ տեսնելիս քան արթուն վիճակում:

Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ կենդանիները նույնպես տեսնում են երազներ: Նրանք կարող են տեսնել վատ ու վախեցնող երազներ: Այդ ժամանակ հարկավոր է հոգատար լինել նրանց հանդեպ:

Ի ծնե կույր մարդիկ նույնպես տեսնում են երազներ, բայց առանց տեսողական պատկերների: Այն մարդիկ, ովքեր կուրացել են ինչ որ բանի հետևանքով նրանց տեսողական երազները պահպանվում են:

Այն, ինչ տեսնում ենք մեր երազում իր մեջ կրում է ենթագիտակցական տեղեկատվություն: Կոնկրետ մարդու մասին երազը նշանակում է, որ այդ անձի հետ կապված գոյություն ունեն մի շարք ենթագիտակցական խնդիրներ, որոնք փորձում են մուտք գործել գիտակցության մեջ:

Մենք արթնանալով չենք կարող հիշել ամբողջ երազը: Եթե անգամ մենք հիշում ենք դա, ապա օրվա ընթացքում, հետզհետե սկսում ենք մոռանալ մանրամասները:

Երբեմն քնած վիճակում մարդիկ այնպիսի բաներ են անում, որոնք ի վիճակի չեն անել արթուն ժամանակ: Օրինակ լուսնոտները կարող են նվագել կամ նկարել, անգամ այն դեպքում, երբ նրանք չունեն այդ ընդունակությունները արթուն ժամանակ:

Տղամարդկանց երազների կերպարները հիմնականում տղամարդիկ են, իսկ կանանց դեպքում և՛ տղամարդիկ, և՛ կանայք:

Մեր երազների մի մասն ունի բացասական նշանակություն, որոնց պատճառով մենք կարող ենք տխրել զայրանալ կամ վախենալ:

Կան մարդիկ, ովքեր երազի օգնությամբ կարողանում են կանխատեսել, թե ինչ է տեղի ունենալու: [4]

## **ԳՈԼՅԻ ԽԱԿԱՊՐՈՒԹՅՈՒՆՆԸ ՍԵ և ԱՍԽԻՏԱԿԻՆ**

Մարդկանց քիչ մասն է ասում, որ իրենք տեսնում են միայն սև և սպիտակ երազներ: Դանդիի համալսարանի հետազոտողներից մեկի կողմից 2008 թվականին արված հետազոտությունը պարզեց, որ այն մարդիկ, ովքեր մանկության տարիներին դիտել են միայն սև և սպիտակ հեռուստացույց, զեկույցների մոտ 25% դեպքերում ասել են, որ տեսնում են միայն սև և սպիտակ երազներ: [1]

## Գլուխ 2

### **Տեսություններ երազների մասին. Ֆրոյդ, Յունգ, Ֆրից Պերլզ**

Երազի նշանակության մասին կարծիքները տարբերվել են մշակույթից մշակույթ և փոխվել ժամանակի ընթացքում: Ճատերը հաստատում են Չիգմունդ Ֆրոյդի երազների տեսությունը - երազները բացահայտում են թաքնված ցանկություններն ու զգացմունքները: Կան նաև այլ հայտնի տեսություններ այն մասին, որ երազները օգնում են հիշողության ձևավորմանն ու խնդիրներ լուծելուն, կամ դրանք ուղեղի հանկարծակի ակտիվացման արդյունք են: [1]

#### **Ֆրոյդի տեսություն**

Չիգմունդ Ֆրոյդը, ով զարգացրել է հոգեվերլուծության հոգեբանական սկզբունքի տեսությունը, գրել է երազների տեսության և դրանց մեկնաբանությունների մասին վաղ դեռևս 1900-ականներին: Նա բացատրել է երազը որպես մարդու ցանկությունների և անհանգստությունների արտահայտում, որը հիմնականում կապված է մանկության տարիների ճնշված հիշողությունների ու սևեռուն մտքերի հետ: Նա նաև ասում էր, որ ամեն երազ, անկախ իր բովանդակությունից, իրենից ներկայացնում է սեռական լարվածության թուլացում: Իր «Երազների մեկնաբանություն» (1899) աշխատության մեջ Ֆրոյդը զարգացրել է երազներ մեկնաբանելու հոգեբանական տեխնիկան և մշակել է մի շարք ուղեցույցներ հասկանալու երազների մեջ հանդիպող սիմվոլները: Մեր ժամանակներում երազները կապվում են անգիտակցական մտքի հետ: Դրանք կարող են տարբերվել սովորականից մինչև սյուրռեալիստական և տարօրինակ: Երազները կարող են լինել վախ առաջացնող, հուզիչ, կախարդական, մելանխոլիկ, արկածային և սեռական բնույթի: Երազում տեղի ունեցող իրադարձությունները երազը տեսնողի հսկողությունից դուրս են: Սա չի վերաբերում միայն գիտակցված երազատեսությանը, որտեղ մարդը գիտակցում է, որ երազ է տեսնում: Երազները կարող են երբեմն ստեղծագործական միտք պարզել մարդուն կամ ոգեշնչել վեջինիս:

19-րդ դարում հոգեթերապևտ Չիգմունդ Ֆրոյդը զարգացրել է մի տեսություն, համաձայն որի երազների բովանդակությունը կապված է անգիտակցական ցանկությունների կատարման հետ: Ֆրոյդը երազներն անվանում էր «արքայական ճանապարհ» դեպի անգիտակցություն: Նա գտնում էր, որ երազների բովանդակությունը արտացոլում է երազ տեսնողի անգիտակցից միտքը և հատկապես նշում, որ երազի բովանդակությունը ձևավորվում է անգիտակցից ցանկությունների կատարումով: Նա փաստում է, որ կարևոր



անգիտակից ցանկությունները հաճախ կապված են մանկական

հիշողությունների և վերապրումների հետ: Ըստ Ֆրոյդի տեսության երազներն ունեն բացահայտ և թաքուն բովանդակություն: Թաքուն բովանդակությունը կապված է անգիտակից ցանկությունների և երևակայությունների հետ, իսկ բացահայտ բովանդակությունը մակերեսային և անիմաստ է: Բացահայտ բովանդակությունը հաճախ քողարկում կամ ծածկում է թաքուն բովանդակությանը:

Իր՝ ավելի վաղ աշխատություններում Ֆրոյդը փաստում էր, որ թաքուն երազների բովանդակությունը հիմնականում սեռական բնույթի է, սակայն հետո հրաժարվեց իր այս կտրուկ մոտեցումից: Իր «Չաճույթի սկզբունքից այն կողմ» աշխատության մեջ նա նշում է, թե ինչպես կարող է տրավման կամ ագրեսիան ազդել երազի բովանդակության վրա: Նա նաև քննարկել է գերբնական բնույթները իր «Երազներ և օկուլտիզմ» դասախոսության մեջ՝ հրատարակված «Չոգեվերլուծության նոր ներածական դասախոսություններ»-ում:

Ավելի ուշ Ֆրոյդը գիտակցեց, որ հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարումների հետ կապված կրկնվող մղձավանջները «հնարավոր չէ դասակարգել որպես ցանկության կատարումներ»: Ժամանակակից փորձարարական ուսումնասիրությունները հակադրվում են երազներին վերաբերող Ֆրոյդի տեսություններից մեծ մասի հետ: Գտել են, որ Ֆրոյդի երազի մեկնաբանման մոտեցումները չունեն էմպիրիկ հիմնավորվածություն: Նրա տեսությունը, որ երազները քնի պահապաններն են, որոնք ճնշում ու քողարկում են մարմնի ցանկությունները ապահովելու քնի հետագա ընթացքը, անհավանական է թվում այն անհատներին, որ կարող են քնել առանց երազ տեսնելու: Նրա պնդումները այն մասին, որ մանուկ հասակում եղած զսպված հիշողությունը ի հայտ է գալիս չափահաս ժամանակվա երազներում, հակասում է հիշողության հետ կապված ժամանակակից ուսումնասիրություններին: Ֆրոյդի տեսությունը դժվարանում է բացատրել, թե ինչու երեխաները ունենում են կայուն և անհետաքրքիր երազներ, կամ ինչու շատ երազներում եղած զգացումները բացասական են: Մյուս կողմից ժամանակակից հետազոտողները համաձայն են Ֆրոյդի հետ այն հարցում, որ երազները, իրոք, կապակցված են և, որ երազի բովանդակությունը կապ ունի այլ հոգեբանական անկայունությունների հետ և հաճախ կապված է արթուն ժամանակ մարդու ունեցած մտքերի հետ (իհարկե, ոչ այնքան հաճախ, որքան Ֆրոյդն էր ենթադրում): Չնայած գիտական ապացույցների բացակայությանը՝ Ֆրոյդի կամ այլ համակարգերի վրա հիմնաված երազի մեկնաբանության ծառայությունները մնում են հայտնի:

## **Յուևգի տեսություն**

Կարլ Գուստավ Յուևգը մերժել է Ֆրոյդի տեսություններից շատերը: Յուևգը ընդլայնեց Ֆրոյդի այն միտքը, որ երագի բովանդակությունը կապված է երագ տեսնողի ցանկությունների հետ: Նա երագները նկարագրում էր որպես հաղորդագրություններ և փաստում էր, որ երագ տեսողները պետք է ուշադրություն դարձնեն դրանց ի շահ սեփական անձի: Նա հավատում էր, որ երագները երագ տեսնողին ներկայացնում են բացահայտումներ, որոնք կարող են ծառայել էմոցիոնալ կամ կրոնական խնդիրների ու վախերի լուծմանը:

Յուևգը գրում էր, որ անընդհատ կրկնվող երագները ուշադրություն են պահանջում՝ կարծես փոխանցելով, որ երագ տեսնողը արհամարհում է այդ երագի հետ կապված խնդիրը: Նա այս երևույթը անվանում է «փոխհատուցում»: Երագը հավասարակշռում է գիտակից հավատը և վերաբերմունքը այլընտրանքի հետ: Յուևգը չէր կարծում, որ գիտակցական մոտեցումը սխալ է և որ երագը ապահովում էր իրական հավատ: Նա ասում էր, որ երագների հետ տարվող լավ աշխատանքը կարող է առաջարկել հավասարակշռված տեսակետ: Նա հավատում էր, որ երագներում եղած սիմվոլները և պատկերները վերադառնում են ամեն երագի հետ: Յուևգը հավատում էր, որ օրվա ընթացքում ձևավորված հիշողությունները նույնպես իրենց դերն են խաղում երագ տեսնելիս: Այս հիշողությունները թողնում են տպավորություններ, որոնց հետ անգիտակցականը գործ է ունենալու, երբ «ես»-ը լինի հանգստի վիճակում: Անգիտակից միտքը վերադասավորում է անցյալի այդ պատահիկները երագի տեսքով: Յուևգը սա անվանել է «օրվա մնացորդ»: Նա նաև փաստել է, որ երագ տեսնելը միայն անհատին չի վերաբերում. բոլոր երագները «հոգեբանական հսկայական գործոնների ցանցի» մաս են կազմում:

## **Ֆրից Պերլզի տեսակետ**

Ֆրից (Ֆրեդերիկ Սոլոմոն) Պերլզը ներկայացրել է երագների իր տեսությունը որպես իր հայտնի գեշտալտ թերապիայի ամբողջական մաս: Երագները դիտվում են որպես սեփական «եսի» արհամարհված, մերժված կամ ճնշված մասի պրոյեկցիա: Յուևգը փաստում էր, որ կարելի է անդրադառնալ երագում եղած յուրաքանչյուր մարդու ներկայացնելու երագ տեսնողի տեսանկյունը, որը նա անվանում էր երագների սուբյեկտիվ մոտեցում: Պերլզը ընդլայնեց այս տեսակետը՝ ասելով, որ նույնիսկ երագում ամկա անշունչ առարկաները կարող են ներկայացնել երագ տեսնողի

տեսակետները: Ուստի երազ տեսնողին կարող են խնդրել, որ պատկերացնի, իբր ինքը մի առարկա է իր երազում և պետք է նկարագրի այդ առարկան, որպեսզի հասկանանք այդ առարկայի այն հատկանիշները, որոնք համապատասխանում են երազ տեսնողի անհատականությանը:

### Գլուխ 3

#### **Քնի կաթված. պատճառներ և ախտանիշներ**

Քնի կաթվածը հիվանդությունն է, որը բնութագրվում է մկանային տոնուսի կարճաժամկետ կորստի դրվագներով՝ քնից արթնանալու ժամանակ գիտակցությունը պահպանելով: Ժամանակակից նյարդաբանության մեջ այս վիճակը կոչվում է նաև քնելու և արթնանալու կատապլեքսիա և պատկանում է հիպերսոմնիաների խմբին:

Քնի կաթվածը դրսևորվում է կամավոր շարժումների և խոսքի անկարողությամբ մի քանի վայրկյան, հազվադեպ նաև րոպեներով և կարող է ուղեկցվել հալյուցինացիաներով, վախի զգացումով, շնչառության և ցերեկային ծանր քնկոտությամբ:



Մարդկանց 7-8%-ը կյանքում գոնե մեկ անգամ զգացել է քնի կաթված:

Տղամարդիկ և կանայք հավասարապես ենթակա են այս խանգարմանը: Հիվանդության սկիզբը տեղի է ունենում 5-ից 50 տարեկանում, սակայն դեպքերի ավելի քան 50%-ի դեպքում այն առաջանում է դեռահասության և երիտասարդ հասուն տարիքում: Ամենից հաճախ քնի կաթվածը քնի խանգարման դրսևորումներից մեկն է, որը կոչվում է նարկոլեպսիա, սակայն այն երբեմն հանդիպում է առողջ մարդկանց մոտ: [5]

## **Քնի կաթվածի պատճառները**

Քնի կաթվածի պատճառները լիովին հաստատված չեն: Այս իրավիճակի համար հնարավոր ռիսկի գործոններ կան.

- անհանգստության անհատականության խանգարումներ և դեպրեսիա
- հոգեմետ նյութերի օգտագործում
- ակտիվ չարաշահում
- ծանր սթրեսային պայմաններ
- գիրություն
- ֆիզիկական հոգևածություն[5]

## **Քնի կաթվածի զարգացման պաթոգենեզը կամ մեխանիզմը**

Քունը երեք խոշոր նեյրոնային համակարգերի փոխազդեցության արդյունք է՝ ակտիվացնող համակարգ (արթուն համակարգ), համակարգ, որը կազմակերպում է դանդաղ ալիքի քնի փուլը և համակարգ, որն ապահովում է REM քնի փուլի առաջացումը:

Այս գործընթացը տեղի է ունենում ցիկլային. դանդաղ ալիքային քնի փուլի 3 փուլերը փոխարինվում են 1 REM քնի փուլով: 80% դեպքերում մարդիկ երազում են հենց այս փուլում:

REM քնի դասական երևույթը մկանային ատոնիան է. մարդուն երազներին ֆիզիկապես չպատասխանելու համար մեխանիզմ է գործարկվում մեդուլլա երկարավուն և պոնսի միջուկներում՝ ճնշելու կմախքի մկանների տոնուսը նյարդային հաղորդիչների՝ գամմա-ամինաբուտիրաթթվի (GABA) օգնությամբ և գլիցին, որոնք արգելափակում են ողնուղեղի շարժիչ նեյրոնները: Քնի կաթվածի առաջացումը բացատրվում է REM քնի մեխանիզմների ուժեղացված գործունեությամբ՝ արթնության և դանդաղ քնի համակարգերի անբավարար ակտիվությամբ: Արդյունքում, երբ քնում կամ արթնանում է, ուղեղը գտնվում է REM քնի վիճակում՝ մարդը գիտակից է, շնչում է, բայց չի կարողանում խոսել կամ շարժվել:

Նարկոլեպսիայի դրսևորումներից մեկը կարող է լինել քնելու և արթնանալու կատապլեքսիան: Ներկայումս ենթադրվում է, որ այս հիվանդության առաջացումը կապված է հիպոթալամուսի նեյրոնների աուտոիմուն վնասվածքի հետ, որոնք արտադրում են պեպտիդ օրեքսինը: Սովորաբար,

ուղեղի այս նեյրոնները պատկանում են արթնության կենտրոններին: Երբ դրանց թիվը նվազում է, քուն-արթուն անցման սահունությունն ու ցիկլայնությունը խաթարվում են մի վիճակից մյուսը քառասյին թռչքներով: [5]

### **Քնի կաթվածի ախտանիշները**

Քնի կաթվածը տեղի է ունենում քնելու կամ գիշերային քնից հետո արթնանալու ժամանակ, բայց գործնականում չի առաջանում ցերեկային քնից արթնանալու ժամանակ: Դրվագը առավել հաճախ տեղի է ունենում պառկած դիրքում և բնութագրվում է կամավոր շարժումներ անելու և բառ արտասանելու անկարողությամբ, հնարավոր է միայն աչքերի շարժումներ: Այն ուղեկցվում է խուճապի, մահվան վախի, լեթարգիական քնի մեջ ընկնելու, շնչահեղձության և օդի պակասի զգացումով, արագ սրտի բաբախումով, քրտնարտադրությամբ և տարածության մեջ ապակողմնորոշվածությամբ: Վիճակը տևում է վայրկյաններ, ավելի հազվադեպ՝ մի քանի րոպե և անմիջապես անհետանում է այն բանից հետո, երբ կարողանում ես առանձին շարժումներ կատարել, օրինակ՝ փոքր մատո՞շարժել: [5]



### **Հալյուցինացիաներ նոպայի ժամանակ**

Կաթվածի դրվագները երբեմն ուղեկցվում են տարբեր հալյուցինացիաներով քնելու (հիպնագոգիկ) և արթնանալու ժամանակ

(հիպնոպոմպիկ): Դրանք ներկայացնում են տեսողական, լսողական, շոշափելի և ավելի հազվադեպ՝ համային կամ հոտառական բնույթի խանգարումներ, դրանք հաճախ վախեցնող բնույթ են կրում, առաջացնում են ընդգծված հուզական ռեակցիա և մարդկանց մեջ ստեղծում մենակ, մթության մեջ քնելու վախ: Մարդիկ նկարագրում են սենյակում ինչ-որ մեկի ներկայության զգացումը, կրծքավանդակի վրա ճնշումը և տարածության մեջ սեփական մարմնի շարժումը: Միայն 20%-ի դեպքում է քնի կաթվածն ուղեկցվում հաճելի սենսացիաներով՝ թռիչք, էյֆորիա և այլն: [5]

## **Լրացուցիչ ախտանիշներ**

Քնի կաթվածը կարող է զուգակցվել ցերեկային քնկոտության, հոգնածության, մղձավանջների, գիշերային արթնությունների և միգրենի գլխացավերի հետ: Այս դեպքում պետք է բացառել նարկոլեպսիան: Բնութագրվում է ցերեկային անդիմադրելի քնկոտությամբ և կատապլեքսիայով՝ կմախքի մկանների տոնուսի կարճատև (2 րոպեից պակաս) երկկողմանի և սիմետրիկ անհետացման վիճակ՝ գիտակցությունը պահպանելով, որն առաջանում է ուժեղ հույզերից (ծիծաղ, վախ): Այս հիվանդությունը պահանջում է նյարդաբանի դիտարկում:

Քնի կաթվածը ուսումնասիրելիս գտել եմ մի տեսանյութ, որտեղ մարդիկ փորձեր են անում՝ մեկ գիշեր անցկացնելով մի տանը, որտեղ մնացած մարդիկ քնի կաթված են ունեցել: [5]

## Գլուխ 4

### Երազատեսությունը համաշխարհային գրականության էջերում

Երազատեսությունը գրականության մեջ (արվեստում) տարածված սյուժե է, գրական հնարք, որը հանդիպում է առասպելներում, Էպոսներում, կրոնական տեքստերում, պատմական ժամանակագրություններում, բելետրիստիկայում և տարբեր ժողովուրդների պոեզիայում՝ սկսած հնագույն ժամանակներից:

Որպես գրական հնարք՝ երազատեսությունը «ծառայում է ամենաբազմազան նպատակների ֆորմալ ձևավորման և ամբողջ ստեղծագործության գեղարվեստական կոմպոզիցիայի ու նրա բաղկացուցիչ մասերի, գործող դեմքերի գաղափարախոսական և հոգեբանական բնութագրերի և, վերջապես, ներկայացնում է հենց հեղինակի հայացքները»:

Գրական հուշարձաններում սյուժեները որոշակիորեն բաժանվում են տեսիլքների երկու խմբի, որոնք գործում են վերացարկման տարբեր մակարդակներում և ըստ էության ունեն տարբեր ծագումներ.

1. ներկայացվում են սեղմ ձևով՝ որպես լրացում (հիմնականում մարգարեական, մեկնական երազները՝ սկսած «Գիլգամեշի մասին Էպոսից»)
2. ավելի ազատ ձևով, որպես պատմողական շրջանակ, ստեղծագործության ամբողջական երիզում (դրանից գրեթե չի տարբերվում տեսիլքի ժանրը): «Գրական-գեղարվեստական ստեղծագործության գործող անձերից մեկի երազը կարող է շրջանակ ծառայել և եզերել հիմնական սյուժեն՝ յուրօրինակ ձևով ընդգծելով այն և դրա ֆոնին առանձնացնել երկրորդական մանրամասները» (Շեքսպիրի «Անսանձ կնոջ սանձահարումը»)

Երազի մեկնաբանությունները հաճախ են օգտագործվել միջնադարյան այլաբանության մեջ՝ արդարացնելու պատմությունը: «Դքսուհու գիրքը» և «Տեսիլք Պիեռ Փլոումենի վերաբերյալ» գրքերը այսպիսի երազների օրինակներ են: Բայց ավելի վաղ հնագույն շրջանում նույնը օգտագործվել է Ցիցերոնի և Լուկիանոսի կողմից:

Երազները տեղ են գտել նաև երևակայական և մտահայեցական գրականության մեջ 19-րդ դարից ի վեր: Լավագույն երազային



աշխարհներից Է Լուիս Քերոլի «Ալիսը հրաշքների աշխարհում» աշխատության հրաշքների աշխարհը, ինչպես նաև դրան հաջորդող «Ալիսը հայելու աշխարհում» աշխատության հայելու աշխարհը: Ի տարբերություն շատ երազային աշխարհների, Քերոլի տրամաբանությունը նման է իրական երազի տրամաբանությանը՝ անցումներով և ճկուն պատճառականություններով:

Այլ երևակայական երազային աշխարհներ են ներառում Յովարդ Ֆիլիպս Լավբրաֆտի «Երազների շրջապտույտ» և «Յավերժ պատմություն» աշխատությունները, որոնք ներառում են այնպիսի վայրեր, ինչպիսիք են Կորցրած երազների անապատը, Յնարավորությունների ծովը և Տխրության ճահիճները: Երազային աշխարհները, որոնք պարունակում են պատրանքներ և այլընտրանքային իրականություններ, կան Ֆիլիպ Կ. Դիքի մի շարք աշխատություններում, օրինակ The Three Stigmata of Palmer Eldritch և Ubik: Նմանատիպ թեմաներ հետազոտվել են Խորխե Լուիս Բորխեսի կողմից, օրինակ՝ «Շրջապտույտային ավերակներ» աշխատության մեջ: [6]

## Գլուխ 5

### Գիտակցված երազներ

Սովորաբար մենք միայն մեր երազների հանդիսատեսն ենք: Բայց կա սյուժեն վերահսկողության տակ առնելու և քնի մեջ ինչ ուզում ես անել, նույնիսկ ֆիզիկայի օրենքները փոխելու միջոց: Նման երազները կոչվում են գիտակցված երազներ:

#### Ինչ է գիտակցված երազը

Գիտակցված երազը (lucid dream, OC) երազի մի տեսակ է, երբ մարդը հասկանում է, որ երազի մեջ է և կարող է վերահսկել, թե ինչ է կատարվում. . Մինչև նույն ժամանակ, մարդը պահպանում է հիշողություններ իրական կյանքի և անհատականության բնութագրերի մասին:

Գիտակցված երազ տերմինն առաջին անգամ օգտագործվել է 1913 թվականին հոլանդացի գրող և հոգեբույժ Ֆրեդերիկ վան Իդենի կողմից՝ «Երազների ուսումնասիրություն», որը հրատարակվել է պարահոգեբանական ամսագրում: Հոդվածում գիտնականը նկարագրել է իր սեփական երազները. 1896 թվականից Էդենը օրագիր է պահել, որտեղ գրել է ամենահետաքրքիր և ամենակարևոր երազանքները, իր կարծիքով: Հոդվածի հրատարակման պահին նրանց թիվը մոտ 500 էր, որոնցից 352-ը գիտակցված էին: Հրատարակման մեջ Էդենը նկարագրել է նաև գիտակցված երազում առաջին հարվածի պահը: Հոգեբույժը երազում տեսավ, որ ինքը լողում է գետի երկայնքով և հետևում ծառերի ճյուղերի արտացոլմանը: Նկարն իրական էր թվում, և հետո նա զարմացավ, թե ինչպես է իր ուղեղը կարողանում ստեղծել ֆիզիկապես ճիշտ պատկերներ, այսինքն՝ նա հասկացել է, որ երազի մեջ է:

#### Ինչպե՞ս է գիտակցված երազը տարբերվում սովորական երազից

Գրեթե բոլոր մարդիկ երազ են տեսնում, բայց դրանք գրեթե ամբողջությամբ մոռանում են արթնանալուց հետո տասը րոպեի ընթացքում: Երազները լինում են նույնիսկ կույր ծնված մարդկանց մոտ, սակայն շատերին ծանոթ պատկերների փոխարեն նրանք քնում հիմնականում հոտեր և շոշափելի սենսացիաներ են զգում: Չկա համընդհանուր հասկացողություն, թե ինչու ենք մենք երազում, բայց կան մի քանի տեսություններ:

Սովորական երազում մարդը հայտնվում է որպես հանդիսատես, ով, ի տարբերություն դերասանի կամ ռեժիսորի, չի կարող ազդել կերպարի սյուժեի կամ գործողությունների վրա: Գիտակցված երազում երազողը հանդես է գալիս որպես խաղացող սցենարիստ՝ վերահսկելով սյուժեն, դեկորացիան և իր վարքագիծը: Պարզ երազը նույնիսկ ավելի մեծ

հնարավորություններ է տալիս վերահսկելու իրավիճակը, քան իրականությունը, քանի որ դրանում դուք կարող եք ազդել արտաքին հանգամանքների վրա՝ և՛ այլ կերպարների, և՛ ֆիզիկայի օրենքների վրա:

### **Ինչպես է գիտությունը բացատրում գիտակցված երազները**

Քունը տարասեռ է և բաժանվում է երկու հիմնական փուլի՝ դանդաղ (NREM) և արագ քուն (REM): Հապավումները առաջացել են աչքի շարժման արագությունից՝ ոչ արագ աչքերի շարժում (դանդաղ) և արագ աչքերի շարժում (արագ): Արագ փուլը տեւում է քնի մեջ անցկացրած ընդհանուր ժամանակի մինչև 25%-ը և տեղի է ունենում մոտավորապես յուրաքանչյուր ու կես ժամը մեկ՝ քնելու պահից սկսած: Այս ժամանակահատվածում մարմինը մնում է հանգիստ, բայց աչքի մկանները լարված են, և ուղեղի ակտիվությունը գործնականում չի տարբերվում արթնության շրջանից:

1968 թվականին Յոզեֆ Գրինը եկավ այն եզրակացության, որ պարզ երազները տեղի են ունենում աչքերի արագ շարժման (REM) քնի ժամանակ, ինչպես սովորական երազները: Ավելի ուշ՝ 1975 թվականին, Գրինի հայտնագործությունը գիտականորեն օգնեց ապացուցել, որ պարզ երազներն իրականություն են և ոչ թե երազողների երևակայությունը: Բժիշկ Քիթ Յերնը որոշել է օգտագործել աչքերի արագ շարժումների բնույթը՝ որպես երազներից իրականություն ազդանշան փոխանցելու հնարավորություն: Կամավոր Ալան Ուորսլին միացված էր էլեկտրոկուրագրաֆին և կարողացավ կատարել աչքերի շարժումների կանխորոշված հաջորդականություն, երբ պարզ երազում էր:

1980 թվականին լույս է տեսել ամերիկացի հոգեֆիզիոլոգ Սթիվեն Լաբերժեի դոկտորական ատենախոսությունը, ով համարվում է պարզ երազների էության գիտական ուսումնասիրության առանցքային դեմքերից մեկը: Ինչպես Յերնը, այնպես էլ Լաբերժը փորձեր է արել շփվել երազողների հետ՝ օգտագործելով աչքի հետազոտումը: Գիտնականի հետագա աշխատություններում նկարագրվել է, որ հստակ երազում ժամանակի ընկալումը մոտ է իրականությանը: [7]

## Եզրակացություն

Ես, կարդալով և ուսումնասիրելով տարբեր տեսություններ և հողվածներ երազների մասին, կարող եմ ասել, որ դրանք դեռ շատ գաղտնիքներ և թաքնված կողմեր ունեն:

Երազները հանելուկային երևույթներ են, որոնք շարունակում են գերել մարդկային երևակայությունը: Անկախ նրանից՝ երազները դիտվում են որպես անգիտակցական մտքի պատուհաններ, թե որպես նյարդաբանական պրոցեսների կողմնակի արտադրանք, երազները մեծ նշանակություն ունեն հոգեբանության, հոգևոր կյանքի և մշակույթի մեջ:

Ուսումնասիրելով երազների սիմվոլիկան, գործառույթը և թերապևտիկ արժեքը՝ մենք պատկերացում ենք կազմում մարդու հոգեկան բարդույթների և դրանց խորքային ազդեցությունների մասին:

Երազները մտում են մնայուն հանելուկ, որն առաջարկում է հայացք նետել մարդկային մտքի բարդ աշխատանքին: Անկախ նրանից՝ մեկնաբանվում են հոգեբանական ուսանյակներով, մշակութային համոզմունքներով կամ հոգևոր ավանդույթներով, երազները մեծ նշանակություն ունեն մեր ընկալումների, հույզերի և անձնական աճի ձևավորման գործում:

Մարդկությունը շարունակում է ուսումնասիրել երազների առեղծվածները, բացահայտում սիմվոլիզմի, իմաստի և թերապևտիկ ներուժի շերտերը, որոնք հարստացնում են մարդկային գիտակցության մասին մեր պատկերացումները: Երազներն իրենց հպանցիկ, բայց ազդեցիկ կերպով մեզ հիշեցնում են հոգեկանի անսահման բարդությունների, ինքնաբացահայտման և ներհայեցման անսահման հնարավորությունների մասին:

## **Օգտագործված գրականություն**

- [1.](#) Երագ
- [2.](#) Երազների 6 հիմնական տեսակ: Ինչպես հասկանալ, թե ինչ են նշանակում ձեր երազները
- [3.](#) Психология. Сны. Теория Карла Юнга
- [4.](#) 10 տարորինակ փաստ երազների մասին
- [5.](#) Сонный паралич
- [6.](#) Երազատեսությունը գրականության մեջ
- [7.](#) Игры разума или путешествие в астрал: что такое осознанный сон