

# ЗАПА



МЫШЛЕНИЕ

# ЖЕННЫЕ СНЫ

Как пандемия *COVID-19* поменяла наши сновидения

Тор Нильсен

## ОБ АВТОРЕ

Тор Нильсен (Tore Nielsen) — профессор психиатрии в Монреальском университете, где он возглавляет Лабораторию снов и ночных кошмаров.



**М**ногим из нас, живущих во времена *COVID-19*, кажется, что мы провалились в альтернативную реальность. Дни и ночи мы проводим в одних и тех же стенах. Мы боимся прикасаться к продуктам, которые доставляют на порог. Если мы отваживаемся выйти в город, то надеваем маску и испытываем тревогу, когда встречаем кого-то без нее. Нам трудно различать лица. Как будто сон стал явью. *COVID-19* изменил и наши сновидения — сколько снов мы видим, сколько из них запоминаем и что именно нам снится.

В начале 2020 г., когда повсеместно звучали указания оставаться дома, в обществе совершенно неожиданно произошло то, что я называю всплеском сновидений. Во всем мире возросло число сообщений о ярких причудливых снах, многие из которых были связаны с коронавирусом и поддержанием социальной дистанции. В социальных сетях появились такие термины, как «коронавирусные сны», «сны во время локдауна» и «ковидные кошмары». К началу апреля в соцсетях и СМИ стали появляться сообщения о том, что миру снится *COVID-19*.

Несмотря на то что массовые изменения сновидений после чрезвычайных событий уже наблюдались в США — например, после теракта 11 сентября и землетрясения в Сан-Франциско в 1989 г., — волну такого масштаба не регистрировали никогда ранее. Впервые подобный всплеск происходит в масштабах всего мира, и впервые в эпоху социальных сетей, благодаря чему сновидения оказываются доступными для непосредственного изучения. Пандемия оказывает небывалое влияние на сновидения.

Но что же это за феномен? Чтобы разобраться, доцент Гарвардского университета и главный редактор журнала *Dreaming*

Дейдре Барретт (Deirdre Barrett) в течение недели начиная с 22 марта провела онлайн-опрос о сновидениях в связи с *COVID-19*. Художницы из области залива Сан-Франциско Эрин и Грейс Гравли (Erin & Grace Gravley) запустили сайт *IDreamofCovid.com*, чтобы собрать и нарисовать сны во времена пандемии. Начал работу твиттер-аккаунт *@CovidDreams*. Специалист по психологии религии и руководитель Базы данных по сну и сновидениям (*Sleep and Dream Database*) Келли Балкли (Kelly Bulkeley) провела опрос *YouGov* среди 2477 взрослых американцев. А моя бывшая аспирантка Елизавета Соломонова, которая сейчас работает в Университете Макгилла, вместе с Ребеккой Робийяр (Rebecca Robillard) из Института исследований психического здоровья в Оттаве и другими коллегами провели опрос 968 человек от 12 лет и старше, большинство из которых были из Северной Америки. Результаты исследований пока не опубликованы в журналах, но предварительные данные доступны онлайн и свидетельствуют о резком всплеске и поразительном разнообразии сновидений, а также о наличии многих связанных с ними последствий для психического здоровья.

Проведенный Балкли трехдневный опрос показал, что в марте 29% американцев запоминали больше снов, чем обычно. Соломонова и Робийяр обнаружили, что у 37% людей были пандемические сновидения, в которых часто присутствовали темы неудовлетворительного выполнения задачи (например, потеря контроля над транспортным средством) и угрозы со стороны других людей. Это отражено во многих постах в интернете. Так, пользователь *Twitter* @tonicaluهار писала: «Снилось, что осенью вернулась в качестве замещающего учителя, неподготовленная. Ученикам с трудом удавалось соблюдать социальную дистанцию, а учителям нельзя было ходить из класса в класс и проводить индивидуальные беседы». А @therealbeecarey рассказывала: «В моем телефоне оказался вирус, и он выложил множество случайных фотографий с моего диска в *Instagram*, и все время я ощущала сильную тревогу».

Более поздние исследования выявили качественные изменения в эмоциях во время сновидений и беспокойство о здоровье. Рассказы о снах взрослых бразильцев, находящихся в социальной изоляции, содержали большое количество слов, связанных с гневом, печалью, загрязнением и чистотой. При анализе записей о 810 снах финнов выяснилось, что большинство словесных групп были наполнены тревогой; 55% были непосредственно связаны с пандемией (несоблюдение социальной дистанции, пожилые люди в беде), и эти эмоции были сильнее распространены среди тех людей, которые испытывали повышенный стресс в течение дня. При исследовании 100 медсестер, мобилизованных на лечение пациентов с *COVID-19* в Ухане, выяснилось, что 45% из них снились кошмары. Это в два раза больше, чем среди китайцев, стоящих на учете у психиатра, и намного больше, чем в среднем у населения, всего 5% которого страдает от ночных кошмаров.

Очевидно, что причинами столь необычайной лавины снов могут быть некоторые биологические и социальные механизмы. По меньшей мере три фактора могли вызвать такой всплеск сновидений и поддерживать это количество на высоком уровне: изменение режима сна, что способствует увеличению количества быстрого сна (сна с быстрыми движениями глаз, БДГ) и, следовательно, росту числа сновидений; роль сна в смягчении эмоций, связанных с опасностью заражения и необходимостью поддержания социальной

дистанции; повышение соцсетями и СМИ внимания общественности к росту числа сновидений.

### Больше быстрого сна, больше сновидений

Одно из очевидных объяснений резкого роста числа сновидений таково: режим сна резко изменился, когда начался локдаун. В ранних публикациях показан повышенный уровень бессонницы у китайцев, особенно у тех, кто был на передовой в борьбе с коронавирусом. И наоборот: после приказов оставаться дома, которые избавляли от длительных поездок на работу, сон у многих людей улучшился. По данным опроса, китайцы стали в среднем проводить в постели на 46 минут больше и спать на 34 минуты дольше. Около 54% жителей Финляндии сообщили, что после объявления локдауна они спали больше. В США с 13 по 27 марта продолжительность сна по всей стране в среднем увеличилась почти на 20%, наибольший прирост наблюдался в штатах, где люди проводят самое длительное время в пути на работу, — в Мэриленде и Нью-Джерси.

При более длительном сне бывает большее количество сновидений. В лабораториях, изучающих сон, было показано, что люди, которым разрешили спать более девяти с половиной часов, вспоминают больше сновидений, чем те, кто спал обычные восемь. При более продолжительном сне пропорционально увеличивается и количество быстрого сна, когда приходят наиболее яркие и эмоциональные сновидения.

При отсутствии жесткого графика люди могут просыпаться позже обычного, а по утрам быстрого сна больше и он интенсивнее, поэтому сновидения могут становиться более причудливыми. Это видно по описаниям сновидений в *Twitter*: «Я ухаживал за новорожденной дочкой, у которой был *COVID*... Это было очень ярко и реально». Усиление сновидений во время БДГ-сна поздним утром происходит из-за сочетания нескольких процессов. Быстрый и медленный сон чередуются, образуя цикл продолжительностью 90 минут, но доля БДГ-сна постепенно возрастает по мере того, как удовлетворяется потребность в восстанавливающем силы глубоком сне. В то же время циркадные процессы, тесно связанные с нашим ритмом колебаний температуры тела, резко увеличивают вероятность возникновения быстрого сна к концу всего периода сна и сохраняют ее повышенной на протяжении утра.

После начала пандемии многие люди действительно стали спать дольше и просыпаться позже. В Китае ежедневно стали ложиться в среднем на 26 минут позже, а просыпаться на 72 минуты позже. Среди итальянцев эти значения составили 41 и 73 минуты, а среди американских студентов — 30 и 42 минуты соответственно. Лишившись необходимости ездить на работу, многие люди стали более свободными и получили возможность понежиться в постели, вспоминая свои сны. Некоторые жаворонки, возможно, превратились в сов, а у сов обычно бывает больше БДГ-сна и больше ночных кошмаров. Поскольку люди избавились от недосыпа, который мог накапливаться в течение дней или даже недель, когда им не хватало времени на отдых, они стали чаще просыпаться ночью и вспоминать больше снов.

## **Метафорические образы могут быть связаны с процессом уничтожения страха путем создания новых «безопасных воспоминаний». Из-за этого воспоминания о страшных событиях почти никогда полностью не воспроизводятся во время сна**

### **Сновидения при перегрузке**

Во многих снах во время пандемии *COVID-19* прямо или метафорически отражаются страхи по поводу заражения и проблемы поддержания социальной дистанции. Даже в обычное время нам чаще снится нечто, связанное с новыми событиями. Например, люди, занимающиеся по программам быстрого обучения французскому языку, видят больше снов про французский. Исследователи считают, что быстрый сон выполняет несколько функций, в частности помогает нам решать проблемы, поэтому во сне происходит воспроизведение фрагментов пережитого. Кроме того, во время быстрого сна происходит консолидация памяти: воспоминания переходят в долговременную форму, произошедшие события укладываются в непрерывную историю нашей жизни и эта фаза сна участвует в регуляции эмоций.

Учеными описано множество случаев, когда сновидения способствовали творческим достижениям. Эмпирические исследования также показывают, что быстрый сон помогает, когда для решения проблем нужно использовать отдаленные ассоциации; может быть, поэтому во время пандемии 2020 г. так много снов содержали творческие или необычные попытки решить проблему *COVID-19*. Один из опрошенных рассказывал: «Я искал такой крем, который предотвратил бы или вылечил *COVID-19*. Мне удалось достать последний флакон».

Две другие широко известные функции сновидений — подавление страшных воспоминаний и моделирование социальных ситуаций. Они связаны с регуляцией эмоций, и это помогает объяснить, почему опасности пандемии и трудности поддержания социальной дистанции так часто возникают в снах во время эпидемии. Многие сны, рассказанные в социальных сетях, описывают страх в связи с инфекцией, финансовыми проблемами и поддержанием социальной дистанции. «Тест показал положительный результат на беременность и ковид... Теперь я в стрессе». Опасность может принимать символическую форму, появляться в виде цунами или инопланетян; часто встречаются зомби. Широко представлены также образы насекомых, пауков и других мелких созданий: «Моя нога была облеплена муравьями, а снизу среди них было пять-шесть пауков — черных вдов».

Один из способов понять прямые и метафорические образы — считать, что сны отражают основные проблемы человека, используя воспоминания, которые похожи эмоционально, но отличаются по содержанию. Такое изменение контекста можно явно наблюдать на примере посттравматических кошмаров, когда реакция человека на травмирующее событие, например ужас во время нападения, представляется как ужас во время стихийного бедствия, например цунами. Работавший в Бостоне покойный Эрнест Хартманн (Ernest Hartmann), первым начавший исследовать сновидения и ночные кошмары и изучавший сны после теракта 11 сентября, предполагал, что такое изменение контекста лучше помогает людям адаптироваться, сплетая воедино старый и новый опыт. Успешный процесс интеграции создает более стабильную систему памяти, устойчивую к будущим травмам.

Метафорические образы могут быть частью конструктивных усилий по осмыслению разрушительных событий. С этим

связан процесс уничтожения страха путем создания новых «безопасных воспоминаний». Из-за этого воспоминания о страшных событиях почти никогда полностью не воспроизводятся во время сна. Я (наряду с другими исследователями) занимаюсь изучением этих явлений. Обычно элементы памяти всплывают фрагментами, как если бы исходная память была разбита на некие отдельные базовые единицы. Элементы сочетаются со свежими воспоминаниями и мыслями, создавая контексты, в которых метафорические образы и другие необычные сочетания кажутся несовместимыми друг с другом, с состоянием бодрствования и, что особенно важно, с чувством страха. Так в сновидениях создаются безопасные образы, которые вытесняют и подавляют первоначальные пугающие воспоминания, помогая со временем смягчить переживания.

Однако данный механизм может нарушаться при тяжелых психических травмах. Когда это случается, возникают кошмары, в которых страшные воспоминания воспроизводятся реалистично, а творческая переконпоновка элементов памяти не происходит. Воздействие пандемии на сновидения может быть очень разным в зависимости от того, насколько серьезна травма и насколько человек устойчив.

Вторая группа теорий, тоже пока умозрительных, помогает объяснить, почему отчеты на сайте *IDreamofCovid.com* пронизаны темами поддержания социальной дистанции. В этих снах эмоции варьируют от удивления и дискомфорта до стресса и ужаса. Записи в аккаунте *Twitter @CovidDreams* показывают: сценарии сновидений несовместимы с поддержанием социальной дистанции настолько, что часто это вызывает возвращение сознания и пробуждение: «Мы что-то праздновали компанией. И я проснулся, потому что что-то было не так, потому что мы должны поддерживать социальную дистанцию и устраивать вечеринки недопустимо».

Такие теории концентрируют внимание на имитации социальных отношений во сне. В настоящее время широко распространено мнение, что сновидения — это нейронная имитация реальности, аналогичная виртуальной реальности, и похоже, что моделирование социальной жизни имеет большое биологическое значение. В 2000 г. мы вместе с Энн Жермен (Anne Germain), ныне главным руководителем компании *Noctem*, занимающейся

медициной сна, предположили, что образы персонажей, взаимодействующих с человеком во сне, могут иметь первостепенное значение для появления снов в процессе эволюции, поскольку отражают отношения привязанности, необходимые для выживания групп в доисторический период. Крепкие межличностные связи, продублированные во сне, способствуют укреплению группы, это помогает организовать защиту от хищников и сотрудничать для решения проблем. Такие сны могут иметь адаптивное значение и сегодня, потому что сплоченность семьи и группы по-прежнему необходима для здоровья и выживания. Представления человека о других людях могут быть сформированы точнее, когда он моделирует присутствие этих людей. Во сне реалистично отражаются важные социальные отношения и конфликты.

Позже другие исследователи, такие как специалист по когнитивной нейробиологии Антти Ревонсуо (Antti Revonsuo) из Университета Турку в Финляндии, предположили наличие у сновидений дополнительных социальных функций: содействия социальному восприятию (кто меня окружает?), понимания чужих мыслей (о чем они думают?), и тренировки навыков поддержания социальных связей. Затем профессор психологии Университета Суонси Марк Блэгроув (Mark Blagrove) выдвинул другую теорию, предположив, что когда человеку снятся другие люди, у него усиливается к ним эмпатия. Вероятно, мы найдем и иные функции сновидений, когда больше узнаем о нейронных сетях, обеспечивающих социальное познание, и о влиянии быстрого сна на запоминание эмоциональных стимулов, человеческих лиц и реакций на социальное отчуждение. Поддержание социальной дистанции фактически стало экспериментом по социальной изоляции в невиданных ранее масштабах, и, вероятно, это противостоит с точки зрения эволюции человека, поэтому оно противоречит глубинным механизмам сновидений и на большой выборке это должно быть очень заметно. Поскольку социальное дистанцирование так сильно нарушает нормальные отношения, заставляя большинство из нас проводить слишком много времени с одними людьми и не встречаться с другими, социальное моделирование отношений во сне может играть важную роль, помогая семьям, группам и обществу адаптироваться к этим внезапным и повсеместным социальным изменениям.

### Эхокамера соцсетей

Среди вопросов о сновидениях во время пандемии есть один, в котором нам очень хотелось бы разобраться: был ли всплеск сновидений усилен за счет социальных сетей. Вполне вероятно, что первые несколько сообщений о сновидениях широко распространялись в интернете, подпитывая идею о коронавирусных снах, в итоге она стала вирусной и повлияла на людей так, что они начали вспоминать свои сны, обращать внимание на ковидные темы и обсуждать их. Это могло даже увеличить у людей количество снов про пандемию.

Имеются данные, что сообщения СМИ, по-видимому, не были первопричиной всплеска таких снов, но усилили его масштабы, по крайней мере временно. Опросы, проведенные Балкли и Соломоновой с Робийяр, подтверждают явный всплеск сообщений о сновидениях в *Twitter* в марте, еще до того как в массмедиа появились первые рассказы о таких сновидениях, и действительно: первые публикации в СМИ ссылались на различные обсуждения в *Twitter*.

В начале апреля, как только появились такие публикации, отмечается дополнительный всплеск сообщений о сновидениях в *Twitter* @CovidDreams и на сайте *IDreamofCovid.com*. Формат большинства ранних публикаций способствовал умножению рассказов о сновидениях: там обычно описывались некоторые характерные темы сновидений, выявленные в ходе опроса, а затем давалась ссылка, чтобы читатель мог принять участие в том же опросе. Кроме того, 56% статей в течение первой недели, когда появились публикации, содержали многочисленные интервью с одним и тем же гарвардским исследователем, изучающим сны, и это могло повлиять на читателей, которым стало сниться то, о чем рассказывал ученый.

Всплеск пошел на спад к концу апреля, как и количество статей в СМИ; по-видимому, эффект эхокамеры исчерпал себя. Окончательно природу этого явления еще предстоит выяснить. До тех пор пока вакцины или лекарства от COVID-19 не получат распространение и сохранится вероятность следующих волн заболевания, будет присутствовать и угроза болезни или социальной изоляции. Может ли оказаться, что пандемия надолго усилила для людей запоминание снов? Не станут ли тревоги, вызванные пандемией, постоянной частью наших сновидений? И если да, то поможет ли это или помешает нам в долгосрочной

перспективе приспособиться к нашему постпандемическому будущему?

Некоторым людям может быть полезно вмешательство психотерапевта. Рассматривая результаты опросов в этой статье, мы не углубляемся в подробности ночных кошмаров. Но ряд медицинских работников, видевших непрекращающиеся мучения, теперь страдают от повторяющихся страшных снов. А некоторые пациенты, пребывавшие дни и недели в отделении интенсивной терапии, пережили там ужасные ночные кошмары, которые отчасти были вызваны действием лекарств и недосыпанием из-за круглосуточных медицинских процедур, нескончаемого писка мониторов и звучания тревожных сигналов. Этим выжившим нужна квалифицированная помощь, чтобы восстановить нормальный сон. К счастью, для этого существуют специальные высокоэффективные методы.

Варианты решения есть и для тех, кто был не травмирован, но немного напуган своими ковидными снами. Новые технологии, такие как целенаправленная реактивация памяти, позволяют людям лучше контролировать свои сновидения. Например, с помощью целенаправленной реактивации памяти или других методов можно обучиться практике осознанных сновидений — способности понимать, что вы сейчас спите; это поможет превратить тревожные пандемические сны в более приятные и, возможно, даже полезные. А Наталия Мота (Natália Mota) из Федерального университета Риу-Гранди-ду-Норти в Бразилии вместе со своими студентами обнаружила, что даже простое наблюдение и описание пандемических сновидений, по-видимому, положительно влияет на психическое здоровье.

Если же не заниматься лечением, то можно просто позволить себе расслабиться и как следует насладиться лишними часами сна. Сны бывают неприятными, но они пластичны, податливы и иногда действуют вдохновляюще. ■

**Перевод: М.С. Багоцкая**

### ИЗ НАШИХ АРХИВОВ

- Дэнуорт Л. Крупнейший психологический эксперимент // ВМН, № 8–9, 2020.
- The Significance of Dreams. Eugenio Rignano; Scientific American, May 24, 1919.