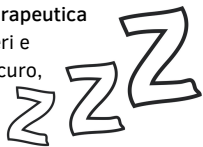


Quattro domande

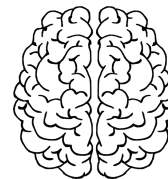
PERCHÉ SOGNIAMO?

Senza i sogni che mantengono il "motore cerebrale", il cervello faticerebbe a tornare in esercizio dopo il 'coma' notturno. Il sogno è una visione onirica che può essere più o meno vivida ed è il risultato del nostro cervello che interpreta gli stimoli esterni. I sogni inoltre, hanno una **funzione psicoterapeutica** dove il sognatore può avere pensieri e fare collegamenti in un ambiente sicuro, e se nel sogno di quest'ultimo è presente un'emozione precisa allora risulterà piuttosto semplice e vivido.



QUALI ORGANI SONO COINVOLTI NEL SOGNO?

Quando si dorme i muscoli del corpo si paralizzano mentre il cervello è attivo come in **stato di veglia**. Il fatto che si faccia fatica a ricordare i sogni si pensa sia legato ad un concetto di protezione per non confonderci con la realtà. Nello specifico quando si sogna, il passaggio dal sonno REM al sogno è causato da un aumento di **acetilcolina** di alcune strutture encefaliche che fanno attivare o inibire strutture cerebrali (ad esempio la non consapevolezza di star sognando o il difetto di logica derivano proprio dall'inibizione della corteccia frontale dorsale).



COME SOGNIAMO?



Quando ci addormentiamo le onde cerebrali rallentano e questo rallentamento segue quattro fasi fino a quando qualcosa non scuote il cervello. Il ritmo cerebrale torna ad accelerare così come la respirazione.

In questo momento entriamo nella fase REM dove i sogni diventano più complessi. Man mano che si avvicina la mattina i periodi di sonno profondo diventano più brevi mentre quelli REM si allungano. È proprio per questo motivo che i sogni ci restano più impressi appena svegli.

COSA SOGNANO I CIECHI?

Non necessariamente si sogna immagini, in generale i sogni sono una rielaborazione dei nostri ricordi, per questo motivo i non vedenti sono più ispirati da suoni, odori o gusti. Può inoltre avvenire una creazione di un'immagine virtuale: immaginare persone o luoghi basandosi esclusivamente sulla descrizione di terzi. Si può paragonare il sogno di un cieco ad un quadro di Monet, con luoghi o persone ma meno fedeli alla realtà e più astratti.

