



ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#)
[Володимир Зеленський](#)[Новини](#) > Американці розгадали таємницю нічних кошмарів

Американці розгадали таємницю нічних кошмарів

Автор: [Александр Панько «Фраза»](#)Редактор
17.04.26
15:06 17 

Експерти з університету Канзасу у США розгадали таємницю нічних кошмарів. З'явилися дані їхнього звіту.

У ньому сказано, що сни здатні по-різному впливати на емоційний стан людини протягом дня, а придушення емоцій у повсякденному житті пов'язане з більш частими кошмарами.

Американці хотіли перевірити гіпотезу про так звану «терапію страхом», згідно з якою лякаючі сновидіння нібито допомагають людині справлятися з тривогами в реальному житті, знижуючи рівень стресу після пробудження.

Втім, отримані дані не підтвердили цю ідею у простому вигляді.

У дослідді брали участь понад п'ять сотень людей, сновидіння яких аналізувалися з допомогою алгоритмів штучного інтелекту, які оцінювали емоційне забарвлення сюжетів. Після цього зіставлялося, як зміст снів впливає на настрої учасників вранці.

Було виявлено зворотний зв'язок: виражені страхи уві сні найчастіше асоціювалися з погіршенням настрою наступного дня, а не з його покращенням. У людей, які схильні придушувати емоції у реальному житті, кошмари зустрічалися частіше.

Фахівці виявили важливу деталь: якщо у сновидіннях одночасно були присутні і негативні, і позитивні емоції, негативний вплив на ранковий стан знижувався. Це може вказувати на те, що складніші за емоціями сни не так погіршують самопочуття після пробудження.

Дослідники визнають, що поки що не можна точно визначити, коли саме відбувається емоційна переробка – під час сну чи вже після пробудження, при спогаді сновидінь. Але отримані результати демонструють, що сни та емоційне регулювання тісно пов'язані, але цей механізм значно складніший, ніж передбачалося раніше.

Раніше медик розповіла, як треба спати, [щоб схуднути](#).

Читайте Фразу в Google News (натиснути "Підписатися")

Підпишіться на канали Фрази в [Youtube](#), [Twitter](#), [Instagram](#), [Facebook](#)

Теги: [наука](#), [світ](#), [вчені](#), [здоров'я](#)

Коментарі

Статті

16.04.26 09:10

Віце-прем'єр Олексій

Дайджест

18.03.26 18:57

Бензопилу винайшли,

Вибір редакції

Виявлено ще одну небувалу користь кави**Всі новини****Головне****Популярне**

17.04.26 15:41

Демократи наїхали на Трампа через Ізраїль

17.04.26 15:30

Вже сьогодні по Землі вдарить 6-бальна магнітна буря

17.04.26 14:16

Озлоблений Путін готовий напасти на Європу вже цієї весни, - WP

17.04.26 14:06

У Білорусі хочуть збудувати дивний туристичний об'єкт

17.04.26 13:48

Найближчі союзники Трампа в Європі розглядають його як «токсичний тягар», — Politico

17.04.26 13:32

В ОП розповіли, коли Спецтрибунал почне повноцінно працювати

17.04.26 13:15

Син Байдена сховався від боргів у Каліфорнії, - ЗМІ

17.04.26 13:06

Реформа БЕБ буксує: ЗМІ пишуть, що у Полтаві скандал

17.04.26 12:51

Трампа заінтригував мирними переговорами з Іраном

Фото та Відео

Чернишов, топ-менеджерка «Київстар» Вікторія Кириленко та інші: чому тисячі кримінальних проваджень в Україні не доходять до вироків
Автор: Андрій Майстренко, для «Фраза»

щоб... різати жінок
Автор: «Фраза»

На популярному турецькому курорті зафіксовано незвичайне природне явище

Новини блогосфери

05.04.26 11:29

«Ухилиянт» — не причина, а симптом

05.04.26 11:15

Вирок українському ринку електроенергії

05.04.26 11:06

Захід посилає сигнал українцям: або легалізуєшся, або пакуй валізи

18.03.26 18:39

Облави ТЦК: після війни ми ще багато років будемо відхаркувати це «необхідне зло»

Опитування

Що ви чекаєте від 2026 року?

- Закінчення війни в Україні
- Глобальну фінансову кризу
- Розвал Європи
- Кінець світу
- Нову пандемію

ГОЛОСУВАТИ

[переглянути результати](#)

Теги [Про сайт, реклама](#) [Політика конфіденційності](#) frazaua@gmail.com

© 2026 рік «Фраза.юа» - найсвіжіші онлайн новини України та світу, авторські статті. Всі права захищені.

При використанні матеріалів обов'язково розміщення прямого та відкритого для індексації посилання на «Фраза.юа», розміщеному не нижче третього абзацу.

Редакція Фраза.юа залишає за собою право не погоджуватись з думкою автора, проте надає свободу слова відповідно до ст. 21, 24 та ст. 34 Конституції України.

