

Кошмарные сны являются неотъемлемой частью наших ночей. В то время, как приятные сновидения чаще всего вызваны желаниями и мечтами, кошмары – это проявление таких чувств, как беспокойство и стресс. В таких снах все, что мы видим, достаточно символично, поэтому не стоит трактовать все дословно. Лучше проанализируйте все и не пропустите сигнал, который хочет вам дать подсознание.



### **Вы потерялись или попали в ловушку**

Такой сон достаточно прост для анализа. Потерянное чувство во сне показывает на такие же чувства, которые вы испытываете в реальной жизни. Возможно, кто-то заставляет Вас жить по своим правилам против вашей воли? Вы запутались и не знаете, как поступить? Поймите, этот сон – прямое предупреждение о внутренних проблемах. Пусть он будет толчком к действиям.

### **Вы тонете или падаете**

Задумайтесь, не забита ли ваша голова проблемами? Или же вы чувствуете лишнее давление ответственности или задачи? Такие тревожные ощущения могут выливаться в подобные ночные кошмары. То, какой является ваша реакция в этом сне, чаще всего, и есть зеркалом реакции на некие обстоятельства в реальности.

### **У вас поломка телефона или компьютера**

Вы не можете дозвониться кому-то или отформатировали диск С на компьютере? Такой сон некоторые и не относят к категории кошмаров, но для некоторых это равносильно смерти домашнего животного. Если во сне вы обнаруживаете поломку какого-то коммуникативного гаджета, часто это может означать, что у вас нет возможности дотянуться до кого-то на уровне эмоциональном. То есть отношения с близким человеком нуждаются в «починке».

### **Вы голый (или частично) в общественном месте**

Этот сон является один из самых распространенных, при чем снится он на протяжении всей жизни, в любом возрасте. Такое сновидение означает вашу восприимчивость к чужому мнению, а также скрытое чувство вины и стыда. Работайте над собой!

### **Катастрофа или природный катаклизм**

Попасть в разгар любого стихийного бедствия – ужасный опыт. Такие сны достаточно существенны по значению, в то время как кошмары о катастрофе говорят очень многое о теперешнем состоянии человека.

Чаще всего подобные сны предупреждают о надвигающейся беде в реальности. Может быть, у вас возникают мысли, что вы можете не справиться с некой проблемой. Если вам снится такой сон, подумайте, может в настоящее время вы перегружены чем-то и постарайтесь рационально решить проблему.

### **Вы не можете решить задачу или не сдаете экзамен**

Даже если студенческие годы далеко позади, все же время от времени вам могут сниться сны о провале экзамена. Такое подсознательное беспокойство – очень распространенное явление. Скорее всего, в вас сидит страх не оправдать чужих или же своих собственных ожиданий.

### **Вы получили травму, заболели или умираете**

О таких снах не стоит волноваться и воспринимать их в серьез. Сновидения о смерти часто говорят о больших переменах или новом начале. Возможно, это следующий этап в жизни или какой-то ее сфере.

### **За вами кто-то гонится**

Этот вездесущим кошмар преследует очень многих людей. Нападающий или окружающая обстановка может меняться, но, когда вам снится подобное, организм подает сигнал о том, что готов встретиться лицом к лицу к опасности или же сбежать. Такая реакция является первичной для человека, так как ему приходится выбирать всегда один из вариантов, когда он сталкивается со страхами и опасностями. Сам Фрейд объяснял подобные сны как «то, что снится человеку, когда он находится в беспокойстве». Оно может быть связано с чем угодно, как с мелочами, так и с серьезной проблемой.