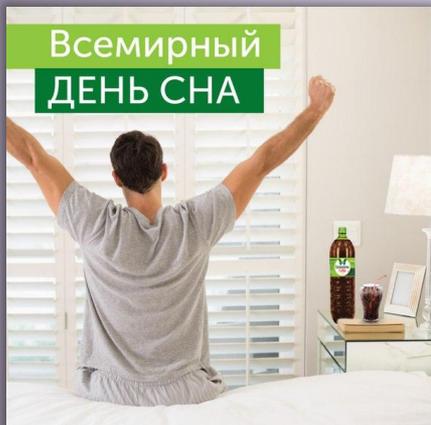


# Всемирный День сна



Праздник – день сна, был провозглашен международным в 2008 году. Он празднуется ежегодно в рамках проекта ВОЗ по проблемам здоровья и сна.

## Всемирный День сна – история праздника

В относительно недавнем 2008 году Международная ассоциация медицины сна приняла решение обратить внимание людей на глобальную проблему, связанную с нарушением сна – важнейшей функцией человеческого организма.

После проведенного впервые масштабного мероприятия, оно стало традиционным, и ежегодно в середине марта ученые, медики, эксперты говорят о причинах нарушений сна, а также о значении этой особой формы существования организма.

## Для чего нужен сон?

Сегодня все мы понимаем, что во сне наши души не отделиваются и не улетают в другие миры, как

считали наши предки. На самом деле сон – это естественное состояние живых существ, во время которого происходит сортировка скопившейся информации, восстановление сил мозга, производство биологически активных веществ, укрепляющих нашу защитную систему и прочие важные процессы.

И хотя механизм сна до конца так и не был изучен, понятно, что важность этого состояния переоценить невозможно. Только после крепкого и достаточного по времени сна наш организм способен быть снова бодрым, а наша психика сохраняется здоровой и уравновешенной.

Все мы слышали, что во сне человек проводит треть своей жизни. И когда кому-то становится жаль этого времени и он старается больше бодрствовать, чтобы успевать больше, со временем он сталкивается с последствиями регулярного недосыпа. Такими последствиями становятся снижение чувства юмора, повышение раздражительности, ухудшение памяти, снижение скорости реакции, замкнутость и заикание на проблемах. К тому же, могут обостриться хронические болезни.

Плохой сон – это прямой путь к инсультам, инфарктам и другим проблемам с сердечно-сосудистой системой. Недосыпание приводит не только к снижению работоспособности, но и нервным расстройствам. Только во сне наш мозг может избавиться от «мусора» в виде ненужных белков.

## Что делать, чтобы выспаться?

Для ежедневного нормального сна нужно следовать несложным правилам:

- не наедаться перед сном;
- делать перед сном несколько несложных физических упражнений;
- не употреблять алкоголь и кофе;
- не доделывать в постели «горящую» работу, а оставить ноутбук за пределами места для сна.

Пересып, как и недосып, может негативно сказываться на состоянии организма. Поэтому старайтесь спать не больше и не меньше 7-8 часов в сутки.

Женщинам позволительно прибавить еще один час, поскольку они более эмоциональны. Для детей же необходимо выдерживать 10-часовой сон, чтобы избежать синдрома гиперактивности и сниженного внимания.

# День сна. Интересные факты о сне



## Сначала статистика.

Примерно 25 лет своей жизни люди проводят во сне. Однако сны человек видит только примерно шесть лет.

Для детей считается нормой сон продолжительностью 10-11 часов, для подростков 9-10, взрослых 7-8 часов, а пожилых людей всего около 6-7 часов.

Некоторые исторические личности были способны спать всего 3-4 часа в сутки. Эдисон, Да Винчи, Франклин, Тесла, Черчилль – все они спали гораздо меньше признанной нормы и чувствовали себя вполне здоровыми. Ученые считают, что подобные нарушения сна – обратная сторона большого таланта или гениальности.

Человек может прожить без сна всего несколько дней. Хроническая нехватка сна (менее 6 часов в сутки) ведет к расстройству слуха и зрения, повышению тревожности, навязчивым состояниям и

нервным тикам, неспособности сосредоточиться, апатии и общей слабости, нарушению обмена веществ и быстрому набору веса.

Научные факты свидетельствуют, что с возрастом структура сна меняется. Человеческий сон имеет две фазы: быструю и медленную. У взрослых они сменяют друг друга примерно каждые 1,5 часа, при этом человек чаще всего даже не замечает перехода от одного цикла к другому. Маленькие дети имеют сокращенный цикл в 40 минут.

В средней полосе наибольшую пользу приносит сон между 22 и 24 часами, в тропическом регионе с 23 до часа ночи, за полярным кругом с 21 до 23 часов.

Люди забывают 90% сновидений в течение получаса после того, как проснулись. Существуют техники по так называемому «осознанному сновидению», когда можно не только запоминать свои сны, но и управлять ими.

Существуют интересные факты про сон у животных: во время сна некоторые млекопитающие испытывают сходную с человеческой активность мозга. Однако в отличие людей, сны животных наполнены только событиями и действиями, которые происходили с ними на самом деле.

Почти все народы мира верят в то, что сны могут быть вещими. У некоторых традиционных сообществах Африки снам придают настолько большое значение, что на их основании принимают решения о браке, справедливости или даже войне.

Многие научные открытия были совершены во сне. Это связано с тем, что во время сна наш мозг совершенно иначе интерпретирует уже заложенную в него информацию. Именно тогда происходит обработка, сортировка и анализ всех полученных за день данных. Иногда в результате них получается настоящее открытие. Так, например, знаменитая периодическая таблица приснилась Дмитрию Менделееву. Рихард Вагнер утверждал, что свое творение «Тристан и Изольда» он тоже придумал не сам, а просто услышал во сне.

# День сна. Интересные факты о сне



Существует специальная наука о сне – сомнология. Она находится на стыке нейробиологии и медицины.

Во многих культурах, расположенных в теплом климате, распространен дневной сон или сиеста. Согласно последним исследованиям, регулярный дневной сон снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Сон и сновидения – типичный объект художественного и литературного творчества. Писатели, поэты и художники многих стран на протяжении веков вдохновлялись этим процессом, а Вильям Шекспир использовал сны своих героев как способ выражения их мыслей и намерений.

Лунатизм или снохождение является довольно редким нарушением сна, при котором спящие люди могут ходить и совершать какие-то действия во сне. Их мозг при этом пребывает в состоянии полусна-полубоддрствования. Проснувшись, лунатики обычно ничего не помнят.

Интересно, что наиболее часто случаи лунатизма происходят с детьми, подвергающиеся хроническому стрессовому воздействию, а также с людьми, находящимися в депрессии.

Невозможно точно определить бодрствует человек или нет без тщательного медицинского наблюдения. Люди могут спать с открытыми глазами.

Считается, что женщины спят примерно на 20 минут больше, чем мужчины. Что касается качества сна, то мужчины спят более беспокойным сном и просыпаются чаще. Зато женщины на 10% чаще жалуются на проблемы со сном и отмечают качество своего сна как неудовлетворительное. Объяснить это можно тем фактом, что женщины видят гораздо более насыщенные и эмоциональные сны, иногда переходящие в кошмары.

Ум не может придумать нового персонажа, которого мы бы в своей жизни не встречали. Снятся нам только знакомые. Но могут сниться те, кого мы не запомнили или забыли. На протяжении своей жизни мы встречаем огромное количество людей, сотни тысяч лиц проходят перед нашими глазами. Поэтому у той части сознания, которая ведает сновидениями, нет недостатка в материале для построения разнообразных символов и образов.



**И в завершение о главном «нарушителе сна» - о будильнике.**

Первый механический будильник изобрел Леви Хатчинс в 1787 году в Америке. Он умел будить только в одно и то же время - 4 часа утра. Будильник, который можно настроить на любое нужное время, появился только 60 лет спустя благодаря французу Антуану Радье. Но тогда это были безумно дорогие устройства, поэтому простые люди часто пользовались услугами специальных людей, которые ходили по улицам и стучали в окно в заранее оговоренное время.