

Цікавинки про сон

1. Попри численні легенди про людей, які не сплять роками, реально зафіксований найдовший час без сну — це 18 днів, 21 година й 40 хвилин.
2. Люди сплять приблизно на три години менше, ніж примати, яким, щоб виспатися, треба хоча б 10 годин.
3. Потреба уві сні безпосередньо залежить від віку. Дітям і підліткам треба спати не менше 10 годин, дорослим для повноцінного відпочинку вистачає 8 годин, а літнім людям може вистачити й 6 годин.
4. Дослідники визначили, що хронічна нестача сну сприяє дуже швидкому набору ваги (до кілограма впродовж 7 днів). Так відбувається тому, що організм при дефіциті енергії намагається відновити її втрати різноманітними способами.
5. Третя частина життя людини припадає на сон. У середньому ми спимо цілих 25 років.
6. Найкращий час для денного сну — між 14:00 та 16:00 годинами. Такий невеличкий відпочинок допоможе відновити сили.
7. Усі незнайомі обличчя у снах ми вже бачили наяву. Коли нам сняться незнайомці, ми вважаємо, що вони — плід нашої уяви. Проте уві сні мозок лише відтворює риси тих людей, яких ми бачили в реальності або на екрані.
8. На наш сон впливають зовнішні подразники. Сторонні звуки вриваються в наші сни та доповнюють їх. Наприклад, коли хтось стукає у двері, нам може снитися, ніби це каміння падає з гори.