



Сегодня, во Всемирный день сна, в разных странах проводятся конференции и другие мероприятия, посвящённые этой важнейшей части жизни человека. А мы предлагаем к прочтению подборку фактов о сне, которые показались нам самыми интересными.

1. Почему вы можете проснуться от собственного крика

Ночные страхи — это нарушения сна, связанные с аномальными физическими движениями, поведением, эмоциями, восприятием и снами. С кошмаром спутать легко, но единственное сходство в том, что и то, и другое происходит во время сна.

При ночном страхе люди не осознают, что с ними происходит. Главное отличие ночного страха от кошмара в том, что в первом случае человек частично просыпается, а во втором — продолжает спать. Кроме того, они происходят в разных фазах сна. Чаще всего страхи возникают между полночью и двумя часами ночи, а также во время дневного сна.

Во время приступа ночного страха человек вдруг выпрямляется и начинает кричать, часто нечто вполне осмысленное вроде: «Они убьют меня!» Лицо спящего бывает искажено яростью, или человек, кажется, защищает себя от невидимой угрозы, или боится чего-то вроде червей в постели. Сердцебиение — учащённое, на теле выступает пот, зрачки — расширены. Такое состояние может длиться от десяти до двадцати минут, а если состояние хроническое, то приступы могут происходить до 16-ти раз за ночь.

10 самых любопытных и неожиданных фактов о сне

Автор: Анна Советина, Надо.ua
19.03.2014 18:50

Отличительной особенностью ночного страха является то, что повлиять на человека невозможно. На самом деле, вмешиваться даже опасно — человек неконтролируем. Большинство людей утром абсолютно ничего не помнят о ночном происшествии. Хорошо только то, что они потом легко засыпают — в отличие от кошмара.

Чаще всего от ночных страхов страдают мальчики от пяти до семи лет, но девочки тоже этому подвержены, хоть и реже — по статистике, около 17% маленьких детей переживают ночные страхи. Как правило, по мере взросления ночные страхи происходят реже, а потом и вовсе проходят.

Но помимо возрастных есть и другие факторы — причиной ночного страха может стать эмоциональное напряжение, стресс, усталость или конфликт. Также причина может быть связана с посттравматическим стрессовым расстройством, генерализованным тревожным расстройством или лунатизмом.

От ночных страхов помогает психотерапия — суть в том, что жизненные стрессы надо снизить до минимума.

2. Необязательно спать много — достаточно просто поверить в то, что вы хорошо выспались

Новое исследование предполагает, что существует эффект плацебо сна: просто поверить в то, что вы хорошо поспали, достаточно, чтобы быть продуктивным и энергичным в течение дня. Особенно хорошо этот приём сработает, если людям скажет о том, что они хорошо спали, какой-нибудь авторитетный психолог или врач.

Эксперимент провели на группе старшекурсников. Студентам коротко рассказали на лекциях о природе сна, а потом подключили их к оборудованию, которое якобы должно дать исследователям информацию о качестве их сна прошлой ночью (на самом деле оборудование просто измеряло мозговые частоты). Затем один из экспериментаторов якобы подсчитал коэффициент, насколько же хорошо выспались студенты. Те, кому сказали, что они спали хорошо, выполняли тесты лучше и быстрее тех, кому сказали, что они спали плохо.

Разумеется, если студенты спать прекратят вообще, такой приём работать не будет. Эффект скорее аналогичен другому, уже знакомому нам эффекту: если человеку сказать, что он справится с задачей, то он, вероятно, действительно с ней справится, а если заранее настроить его на поражение, то вероятность провала увеличится.

3. Только 3% людей способны нормально себя чувствовать, если спят не более 6-ти часов в сутки

Сон — вещь сугубо индивидуальная, так что время сна, за которое человек полностью высыпается, тоже зависит от человека. Существуют два фактора, влияющие на время сна: согласно исследованиям учёных из Отдела медицины Гарвардской школы, это возраст и генетика.

Генетика влияет не только на то, сколько сна вам нужно, но и на структуру сна и время пробуждения, а также ваши предпочтения для выполнения определенных задач в разное время дня. Большинству взрослых требуется около восьми часов сна в сутки, и очень маленький процент людей (около 3%) могут быть продуктивными в течение дня, высыпаясь всего за шесть часов — этому они обязаны именно своей генетике.

Обычно чем старше вы становитесь, тем меньше вам требуется сна. Приведём небольшой список по сколько часов в среднем нужно спать людям разных возрастов:

новорождённые (от месяца до двух) — от 10,5 до 18-ти часов;

младенцы (от трёх до 11-ти месяцев) — от 10-ти до 14-ти часов;

маленькие дети (от года до трёх лет) — от 12-ти до 14-ти часов;

10 самых любопытных и неожиданных фактов о сне

Автор: Анна Советина, Надо.иа
19.03.2014 18:50

дети дошкольного возраста (от трёх до пяти лет) — от 12-ти до 14-ти часов;

дети (от пяти до 12-ти лет) — от 10-ти до 11-ти часов;

подростки (от 12-ти до 18-ти лет) — от 8,5 до 9,5 часов;

взрослые (от 18-ти лет до конца жизни) — от 7,5 до 8,5 часов.

Исследования подтвердили, что у тех, кто спит слишком много или слишком мало, возрастает риск смертности по сравнению с теми, кто спит достаточно.

4. Венгерский солдат не спал 40 лет и прекрасно себя чувствовал

Поль Керн был венгерским солдатом, участвовавшим в Первой Мировой Войне. Солдатом он был прекрасным и боролся даже тогда, когда были убиты все остальные солдаты из его роты, за что его наградили медалью. Несмотря на свои боевые умения, он тоже получил огнестрельное ранение, которое должно было его убить, но Поль выжил.

Полю выстрелили в висок, и часть его мозга была повреждена. Пуля уничтожила часть лобной доли — такое ранение убило бы любого. Но единственное, что изменилось в жизни Поля после ранения — он больше не мог заснуть. Вообще.

Врачи тщательно осмотрели его и не смогли понять, как он ухитрился выжить. По сути, невозможность спать стала единственной проблемой солдата. Снотворные и седативные таблетки не помогали. Возможно, это прозвучит ужасно, но Поль не страдал — часть его нервной системы тоже была уничтожена. Мужчина не воспринимал истощение и уверял всех, что чувствует себя прекрасно. Керн не спал в течение 40 лет — до своей смерти в 1955-м году.

5. Ваши сны действительно влияют на вашу реальную жизнь

Согласно исследованиям, содержание наших снов отражается на наших реальных отношениях с другими людьми во время бодрствования — например, вызывает споры и сомнения на следующий же день. Таким образом, сны могут предсказать дальнейшее поведение пары, особенно это касается интимных отношений.

Исследователи попросили более 60-ти мужчин и женщин записывать подробную информацию о своих снах, как только они проснутся, а также вести личный дневник и особое внимание уделять записям, касающимся отношений с их второй половиной.

Если люди видели партнёра ночью во сне, то на следующий день это приводило к проблемам в отношениях, а после снов, в которых с партнёром был конфликт, следовали серьёзные трудности в отношениях. Если сновидящий во сне изменял второй половине, то это приводило к уменьшению любви и доверия, и эффект держался в течение нескольких дней.

Однако не все результаты были отрицательными: те, кто во сне видел нечто приятное относительно партнёра, проводили с ним больше времени и сближались с ним в реальной жизни.

Правда, исследователям не совсем понятно, действовали ли испытуемые неосознанно под влиянием снов, или же их действия были продиктованы анализом своих сновидений — все сны они могли потом перечитать в дневнике и переосмыслить.

6. Почему вы просыпаетесь за пять минут до срабатывания будильника

Внутренние часы вашего организма так же хороши, если не лучше, как и механические часы. В центре мозга находится скопление нервов под названием супрахиазмальное ядро, курирующее часы организма — циркадный ритм. Он определяет периоды

сонливости и бодрости, контролирует кровяное давление, температуру тела и чувство времени.

По сути, наше тело — идеально настроенная машина, и эта машина любит предсказуемость: работа тела становится наиболее эффективной, когда есть рутинная последовательность. Так что если вы засыпаете и просыпаетесь в одно и то же время на протяжении нескольких дней, то внутренние часы подстраиваются под этот график.

Цикл сна-бодрствования регулируется белком PER. Уровень белка поднимается и опускается на протяжении дня, достигая пика вечером и падения ночью. Когда уровень PER низкий, то ваше кровяное давление падает, пульс замедляется, а мышление становится туманнее — вы становитесь сонным.

Если вы будете просыпаться каждый день в одно и то же время, то тело научится вырабатывать достаточное количество PER в нужное время — примерно за час до пробуждения уровень PER вместе с температурой тела и артериальным давлением начнёт расти. Для подготовки к стрессу бодрствования тело вырабатывает целый коктейль из гормонов стресса — кортизол.

Именно поэтому вы просыпаетесь раньше будильника. На самом деле ваше тело этот будильник ненавидит — для него такое резкое пробуждение является стрессом, потрясением. Будильник сводит на нет всю работу вашего тела — он мешает ему просыпаться постепенно, естественным образом.

Кстати, если вы не просыпаетесь до будильника, то, вероятно, не досыпаете или же ложитесь спать не по графику. Если, например, вы встаёте в разное время в будни и выходные, то «сбрасываете» настройки внутренних часов. Без графика ваше тело не знает, когда нужно просыпаться, поэтому, когда звонит будильник, вы чувствуете себя ошеломлённым и раздражённым.

Вы нажимаете кнопку повтора, и поскольку ваш организм уже проснулся, пусть и в состоянии стресса, последующая фаза быстрого сна ещё больше сбивает внутренние часы. Гормоны, которые помогают вам заснуть, смешиваются с гормонами, помогающими вам проснуться — тело путается, и с каждым повторным звонком будильника становится

только хуже. Так что утренние трели — это худший способ начать день.

7. Сон на левом боку может избавить вас от изжоги

Кислотное расстройство желудка, или изжога — ощущение жжения в груди. Причиной этого неприятного явления служит срыгивание нами желудочной кислоты. Возникнув в груди, жжение может распространиться на шею, горло и даже челюсть. Изжога может привести к развитию гастроэзофагеальной рефлюксной болезни.

Большинство из нас знакомо это неприятное ощущение, но имейте ввиду — сон на левой стороне тела может помочь справиться с изжогой, тогда как сон на правой лишь усугубит ситуацию.

Предположительно, это происходит потому, что во время сна на правом боку круговая мышца, которая препятствует проникновению остатков пищи из желудка в пищевод, расслабляется, перестаёт выполнять свою функцию, и кислотность пищевода таким образом повышается.

8. При помощи сканирования мозга можно подсмотреть, что вам снится

Учёные смогли разработать методику декодирования мозговых импульсов, позволяющую понять категорию, к которой относится ваше сновидение, с точностью до 60%.

Дело в том, что в наших снах часто повторяются одни и те же зрительные образы, например, «дерево» или «человек». Исследователи выделили порядка 20 основных категорий, разработанных отдельно для каждого участника. Отметим, что такие предметы, как, например, «ледоруб», «ключ» и «поршень» относятся к одной категории — «орудия».

Трёх добровольцев попросили посмотреть фотографии из интернета, соответствующие

этим категориям, и в этот момент контролировали активность их мозга. Затем полученные данные были введены в специально разработанную компьютерную программу, после чего сканирование продолжилось уже во время сна. Исследователи во главе с неврологом Юки Камитани в этот момент отслеживали мозговую активность испытуемых. Как только удалось определить, что же добровольцы видят во сне, их разбудили и попросили описать свои сны.

Пока что система далека от совершенства и может только угадывать визуализации из широкого набора категорий. Декодирование же деталей сновидений на данный момент не представляется возможным.

9. Если внезапно разбудить лунатика, ничего плохого с ним не случится

Существует распространённый миф, что если разбудить лунатика, он может пережить сильный шок, и с ним даже может случиться сердечный приступ. На самом деле, пробуждение из такого сна само по себе неопасно. Но если вам случится увидеть человека, который ходит во сне, всё-таки лучше его не будить — и для него, и для вас.

В то время как в самом по себе пробуждении человека, страдающего лунатизмом, ничего опасного для его здоровья нет, существует большая вероятность, что человек от неожиданности может пораниться сам и причинить вред тому, кто его разбудил. Обычно лунатик начинает ходить на третьей стадии медленного сна, известной также как «медленный сон». На этой стадии сон очень глубокий и проснуться в это время довольно сложно, хотя и возможно. Однако пробуждение может привести к когнитивному нарушению (учёные называют это состояние «сонной инерцией»), которое может продолжаться около 30 минут.

Специалисты в области расстройств, связанных со сном, утверждают, что человек, внезапно пробудившийся от глубокого сна, может сильно испугаться, долго не понимать, где он находится или прийти в крайне возбуждённое состояние. Он запросто может вас не узнать, толкнуть или ударить. Но даже если такой человек и не отреагировал агрессивно, он всё равно может причинить вред и вам и себе: многие лунатики во сне идут на кухню готовить или даже пытаются сесть за руль автомобиля со всеми вытекающими отсюда последствиями.

10 самых любопытных и неожиданных фактов о сне

Автор: Анна Советина, Надо.ua
19.03.2014 18:50

Вместо того чтобы будить ходящего во сне человека, специалисты советуют мягко и медленно отвести его обратно в кровать.

10. Недостаток сна портит вам личную жизнь

Плохой сон значительно влияет на ваши повседневные взаимоотношения в паре: обычно тот из партнёров, который меньше высыпается или часто видит во сне кошмары, становится ворчливым, начинает жаловаться на жизнь и обвинять другого в том, что его не ценят или не уделяют достаточно внимания. Исследователи из Университета Беркли задались вопросом, почему так происходит.

Учёные попросили 60 пар разного возраста, от 18 до 56 лет, вести дневник сна. Участники должны были каждое утро записывать, насколько хорошо им спалось, и добавлять, что они чувствуют по отношению к своему партнёру. Кроме того во время решения спорных вопросов в семье велась запись видео. Те люди, чей сон был хуже, оказывались гораздо более нетерпимыми и раздражительными.

Существует несколько причин, по которым человек может не высыпаться — например, храп или громкие звуки из соседней комнаты, которые мешают спать. А некоторые люди гордятся тем, что спят по 4–5 часов в сутки и могут обходиться без сна долгое время.

Эксперты напомнили, что полноценный сон чрезвычайно важен для физического и психического здоровья, а для того, чтобы чувствовать себя бодрым и активным, человеку требуется от 5 до 8 часов сна каждые сутки.

На сегодняшний день каждый третий человек на Земле страдает бессонницей. Нормально высыпается только 40% населения Земли.

[Источник](#)