



Рекорд на самое долгое отсутствие сна составляет 18 дней, 21 час и 40 минут. Рекордсмен рассказал о галлюцинациях, паранойе, ухудшение зрения, о проблемах с речью, концентрацией и памятью.

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

Если вам достаточно пяти минут, чтобы уснуть, значит, вам явно не

хватает сна. Идеальный промежуток — между 10 и 15 минутами. Это означает, что вы достаточно сильно устали, но днём вы себя чувствовали бодрим.

Новорожденный — причина нехватки сна его родителей. В первый год его жизни родители теряют 400-750 часов сна.

«Непрерывная мозговая регистрация», которая привела к открытию быстрой фазы сна REM (rapid eye-movement) была сделана лишь только в 1953 году, частично потому что ученые были обеспокоены большим расходом бумаги.

Быстрая фаза сна начинается примерно через полтора часа после засыпания.

Какое-то время считалось, что сны снятся только во время REM-фазы. На самом деле это не так.

Сны в REM-фазе бывают чересчур эмоциональными и очень странными, неестественными. Но в фазе медленного сна обычно снятся повторные сны, благодаря которым вы можете вспомнить, например, где оставили свой мобильный телефон.

Определенные типы движения глаз в REM-фазе соответствуют телодвижениям, которые вы совершаете во сне. Просмотр сна чем-то даже напоминает просмотр фильма.

Слоны, когда стоят, могут спать в фазе медленного сна, а когда лежат

– в REM-фазе.

Некоторые учёные полагают, что нам снятся сны для закрепления событий в долгосрочной памяти, т.е. нам снятся вещи, которые стоит запомнить. Другие считают, что нам снятся элементы, которые нужно забыть, — устранить воспоминания, которые «засоряют» наш мозг, мешая умственной работе.

Может быть, сны вообще не имеют никакой цели и сон — это бессмысленный побочный продукт процесса сна и сознания.

REM-фаза сна помогает развить умственные способности. У недоношенных младенцев 75 процентов сна составляет REM-фаза, что на 10 процентов больше, чем у обычных. У новорожденного детёныша собаки, кошки или крысы сон состоит только из REM-фазы.

Британские исследователи Министерства обороны разработали способ, как солдатам можно находиться в состоянии бодрствования в течение 36 часов. Крошечные оптические волокна, вставленные в специальные очки, проецировали кольцо яркого белого света (со спектром, идентичным восходу солнца) вокруг края сетчатки глаз солдат, приводя в заблуждение их мозг.

Семнадцать часов непрерывного бодрствования приводит к ухудшению в работе, как действие 0,05 процентов уровня алкоголя в крови.

Разлив нефти с танкера «Принц Уильям» в 1989 году, бедствие

шаттла «Челленджер» и авария на Чернобыльской АЭС – все они связаны с человеческими ошибками, совершенными из-за недостатка сна.

В одной из шести дорожных происшествий причина – усталость водителя (по данным NHTSA).

Шум в течение первых или последних двух часов сна могут подорвать ваш сон.

Так называемые «биологические часы», которые позволяют некоторым людям пробуждаться, когда они хотят, работают благодаря гормону напряжения адренкортикотропина. Исследователи говорят, что резкое увеличение его уровня отражается на бессознательном ожидании стресса от утреннего подъёма.

Некоторые снотворные средства, такие как барбитураты, подавляют сон в REM-фазе, который может быть вреден в течение длительного периода.

Крошечные люминесцентные лучи цифрового будильника могут помешать вашему сну.

Температура тела и цикл сна тесно связаны. Именно по этой причине теплые летние ночи могут вызывать беспокойный сон.

Грог поможет вам уснуть, но это будет лёгкая дремота, и сны вам не

приснятся.

После пяти бессонных ночей действие алкоголя на организм увеличивается в два раза.

Люди спят в среднем на три часа меньше, чем некоторые приматы, которые спят по 10 часов.

Человек храпит только в медленной фазе сна.

Подросткам требуется столько же сна, сколько и маленьким детям — около 10 часов, в то время как тем, кому за 65, — 6 часов. Для среднего возраста — 25-55 лет — оптимально 8 часов.

Большую часть информации о сне мы узнали за прошлые 25 лет.

Эксперты говорят, что наиболее привлекательный «разрушитель» полноценного сна — круглосуточный доступ в интернет.

Тэги: [не](#), [вам](#), [глазами](#), [если](#), [чтобы](#), [вы](#), [значит](#), [минут](#), [достаточно](#), [хватает](#), [наблюдения](#)

,
[уснуть](#)

,
[явно](#)

,
[пяти](#)

,
[открытыми](#)