**«Интересные факты о сне»**

**В среднем, около трети своей жизни человек проводит во сне. Сон — одна из важнейших потребностей организма. И не удивительно, что появился Всемирный день сна.**

Сон (лат. somnus) – это естественное физиологическое состояние, противоположное состоянию бодрствования, характеризующееся пониженной реакцией на окружающий мир. По данным ВОЗ, взрослому человеку необходимо спать от шести до восьми часов в сутки. Об опасности нехватки сна неоднократно говорилось. Она существенно влияет на качество жизни, настроение, работоспособность, самочувствие, ускоряет процесс старения. Также хроническое недосыпание негативно действует на мозг. Сутки без сна приводят к появлению в головном мозге химических процессов, ведущих к нарушению психики. Спустя двое суток меняется гормональный фон и нарушаются нейронные связи. А после трех и более суток без сна клетки головного мозга начинают разрушаться, а также увеличивается нагрузка на внутренние органы, особенно на сердце.

**Когда отмечается День сна**

Всемирный день сна ежегодно отмечают в пятницу накануне дня весеннего равноденствия. В 2021 году он придется на **12 марта**.

**История праздника**

С инициативой создания праздника выступил Международный комитет дня сна (World Sleep Day Committee) в Международной ассоциации медицины сна (World Association of Sleep Medicine (WASM)). Его целью стало привлечение общественного внимания к проблеме сна, предотвращению и лечению нарушений сна и пропаганда здорового сна. Каждый год проходит под своим девизом. Первый Всемирный день сна состоялся в 2008 году под слоганом «Спи крепко, живи бодро».

звук

**Традиции праздника**

Ко Всемирному дню сна приурочивают разнообразные мероприятия, конференции, круглые столы, симпозиумы, посвященные сну, его проблемам, влиянию нарушений сна на болезни и расстройства. В средствах массовой информации активизируется социальная реклама.

**День сони**

В Финляндии ежегодно 27 июля отмечают День сони (фин. Unikeonpäivä). История праздника восходит к легенде о семерых христианах – семи отроках Эфесских, которые проспали почти 200 лет в пещере, спасаясь от гнева римского императора. День их памяти стали отмечать с 1652 года. А с 1950-х годов появилась новая традиция: жители выбирали «почетного соню» и сбрасывали его в воду. В г. Наантали такую должность получает горожанин, внесший значительный вклад в жизнь города. Так, хотя бы раз за время своего выборного срока в воду сбрасывали мэра.

**Боги сна**

В мифах разных народов мы можем встретить богов – покровителей сна. В Древней Греции главным божеством сна и сновидений был Гипнос. Его представляли как прекрасного юношу с крыльями, летающего над миром с рогом в руках, из которого на землю выливается снотворный напиток. У Гипноса было три сына, каждый из которых повелевает различными сторонами сновидений. Морфей – бог добрых (пророческих или лживых) сновидений, Фобетор – бог кошмаров, Фантаз – управляющий неодушевленными предметами в сновидениях и создающий парадоксальные ситуации.

**Интересные факты о сне**

* Сомнология – наука, занимающаяся исследованием, диагностикой и лечением нарушений сна.
* Во время сна Август Кекуле открыл формулу бензола.
* По легенде, Д. И. Менделеев во сне открыл периодическую систему химических элементов.
* Пол Маккартни, участник группы The Beatles, утверждает, что впервые услышал мелодию, ставшую впоследствии хитом «Yesterday», во сне.
* Сновидения занимают только 15-20% от общего времени, проведенного во сне.
* Примерно через полтора часа после засыпания человек начинает видеть сны.
* Проблемы с лишним весом и нехватка сна связаны: у людей, спящих менее 8 часов в сутки, чаще наблюдается склонность к перееданию и ожирению.
* Спустя 16 часов без сна у людей значительно падает работоспособность.
* Человек является единственным млекопитающим, способным осознанно лишить себя сна.
* Некоторые животные, например, коровы, лошади и слоны, могут спать стоя, а фламинго – стоя на одной ноге. Бегемоты могут спать под водой – они всплывают на поверхность каждые 3-5 минут, чтобы вдохнуть воздух, но при этом не просыпаются.

**Интересные факты о сне** 💡

1. Примерно 25 лет своей жизни мы проводим во сне, причём видим сны шесть лет, то есть четверть всего времени.

2. У здорового человека сон происходит циклически, раз в 24 часа. Такой цикл называется циркадным и определяет настройку наших внутренних часов, согласно световому дню. Именно из-за этой цикличности так важно ложиться спать в одно и то же время.

3. В разном возрасте потребность в сне различна. Так, для маленьких детей необходимо спать 10-11 часов, подросткам 9-10, взрослым 7-8 часов, а пожилым людям всего около 6-7 часов.

4. 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. Учёные считают, что подобные нарушения сна – обратная сторона большого таланта или гениальности, которая не всегда во благо.

5. Человек может прожить без сна всего несколько дней, однако науке известны и уникальные случаи. Так, например, солдат австро-венгерской армии Пауль Керн получил ранение в голову, которое уничтожило часть лобной доли его мозга. В результате чего Пауль перестал спать и чувствовать боль. Его неоднократно исследовали венгерские врачи, однако ни найти причину такого состояния, ни устранить её они оказались не в состоянии. Пауль умер спустя 40 лет, так ни разу и не уснув за всё это время.

6. Хроническая нехватка сна (менее 6 часов в сутки) ведёт 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.

7. Микросон - это кратковременный сон, который длится от одной до нескольких секунд и возникает неожиданно. Считается, что его причинам становится общая нехватка сна ночью, усталость или депрессия. Это состояние может быть очень опасным, если случается по время управления транспортом или при манипуляциях со сложным оборудованием, требующим внимания.

8. Научные факты о сне человека 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 же дети имеют сокращённый цикл в 40 минут, что и является основной причиной депривации сна у родителей грудничков.

9. Почти все люди на свете видят сны, однако 90% просмотренных сновидений мы забываем в течение получаса после того, как проснулись. Существуют техники по т.н. «осознанному сновидению», когда можно не только запоминать свои сны, но и управлять ими.

10. Последние исследования доказывают, что на качество сна влияет состав питания, получаемый человеком. Так, высокобелковая диета снижает вероятность возникновения нарушения сна, тогда как рацион, содержащий преимущественно углеводы, может привести к бессоннице.

11. Внешние факторы оказывают влияние на наши сны. Так, например, слишком душная температура в комнате приведёт к кошмарам, связанным с теснотой помещения, огнём и задымлением, а сквозняк, наоборот, к образам льда и замерзания.

12. 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 во сне происходит обработка, сортировка и анализ всех полученных за день данных. Иногда в результате них получается настоящее открытие. Так, например, структура атому явилась Нильсу Бору во сне, так же как и формула бензола - химику Фридриху Кекуле и знаменитая периодическая таблица – Дмитрию Менделееву. Рихард Вагнер утверждал, что своё творение «Тристан и Изольда» он тоже придумал не сам, а просто услышал во сне.

13. Новейшие факты о сне говорят, что во время фазы быстрого сна отмечается усиление секреции гормонов надпочечников и кровоснабжения головного мозга, а также изменения в ритме дыхания и сердцебиения. Во время фазы медленного сна происходит закладка базовых воспоминаний, повышается секреция Т-лимфоцитов, ответственных за поддержку иммунитета.

14. Во время сна происходит ускорение обмена веществ в сторону анаболизма, то есть образование новых клеток и тканей. Происходит обновление всего организма.

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

16. 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-полубодрствования. 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.