

**Вторая пятница  
марта –  
Всемирный день  
сна.**

Представительство Ямало-ненецкого автономного округа в Тюменской области





## Всемирный день сна

**Сон – удивительное состояние организма, с которым связано как множество мифов, так и целый ряд необычных, но доказанных наукой фактов и явлений. Мы собрали для вас 40 самых интересных и увлекательных фактов про сон, о которых знает современная наука.**



Представительство Зимато-Тенецкого автономного округа в Тюменской области





## Всемирный день сна



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.

Представительство Ямало-Ненецкого автономного округа в Тюменской области





## Всемирный день сна



**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.**

Представительство Ямало-ненецкого автономного округа в Тюменской области





## Всемирный день сна



**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. Полное отсутствие сна в течение нескольких суток приводит к потере самоидентификации, зрительным и слуховым галлюцинациям и параноидальному синдрому, а впоследствии – к смерти.**

Представительство Ямало-Ненецкого автономного округа в Тюменской области





## Всемирный день сна.

То, что нужно спать знают все, но зачем? Этим вопросом заняты умы многих учёных, и хоть полного объяснения этому явлению нет, но некоторые результаты имеются. Учёные доказали, что сны предотвращают психоз



Ученые доказали, что раздражительность, замкнутость и заикливание на проблемах – результат недосыпа. Потеря всего 4 часов пребывания в царстве Морфея, ухудшает реакцию в 2 раза, страдает память, и увеличивается риск обострения хронических заболеваний.





## Всемирный день сна



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.

Представительство Ямало-Ненецкого автономного округа в Тюменской области





## Всемирный день сна

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.

Государственное учреждение «Малополіський автономний округ в Іюменській області»







## Всемирный день сна



В XX веке обнаружено генетическое заболевание, которое называется «фатальная семейная бессонница»: именно оно стало причиной смерти членов более 30 семей по всему миру. Симптомы одинаковы. Сначала люди переставали спать — просто не получалось, затем учащался пульс и росло давление, в следующей фазе больные не могли говорить, стоять и ходить. Заканчивалось всё за пару месяцев: перед смертью люди впадали в состояние, похожее на коматозное, и умирали. Как правило, болезнь затрагивает

Представительство Ямало-Ненецкого автономного округа в Тюменской области





# Всемирный день сна



**Шесть лет - это период жизни среднего человека, потраченного на сон.**

Представительство Ямало-Ненецкого автономного округа в Тюменской области





## Всемирный день сна



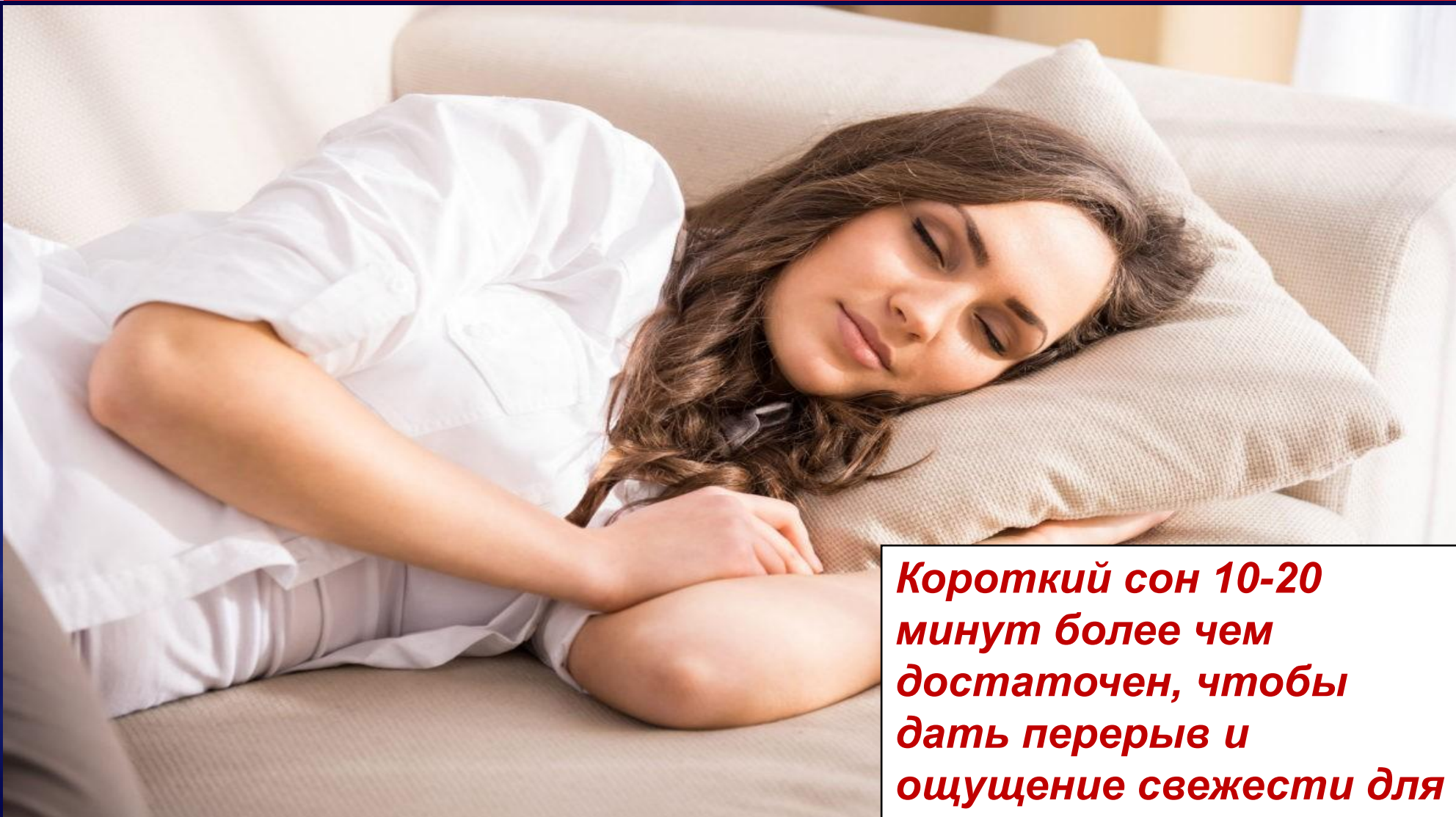
**Во многих культурах, расположенных в тёплом климате, распространён дневной сон или сиеста. Согласно последним исследованиям, регулярный дневной сон снижает риск сердечнососудистых заболеваний.**

Представительство Ямало-Ненецкого автономного округа в Тюменской области





## Всемирный день сна.



**Короткий сон 10-20 минут более чем достаточен, чтобы дать перерыв и ощущение свежести для работы мозга.**

представительство Ямало-Ненецкого автономного округа в Тюменской области





## Всемирный день сна



**Такая «скучная» наука как статистика может давать очень даже интересные факты. По статистическим данным испанцы спят на 40 мин меньше чем остальная Европа, а французы наоборот больше сони, они тратят на сон по 9 часов в сутки.**

Представительство Ямало-ненецкого автономного округа в Тюменской области





## **Всемирный день сна.**



**Младенцы в утробе матери тоже видят сны. Правда, состоят они из звуков и чувств, потому что у ребенка еще нет визуальных и ассоциативных реакций.**

Представительство Умало-Попельского автономного округа в Пензенской области





## Всемирный день сна.

**Дети младше трех лет не способны увидеть себя во сне.**



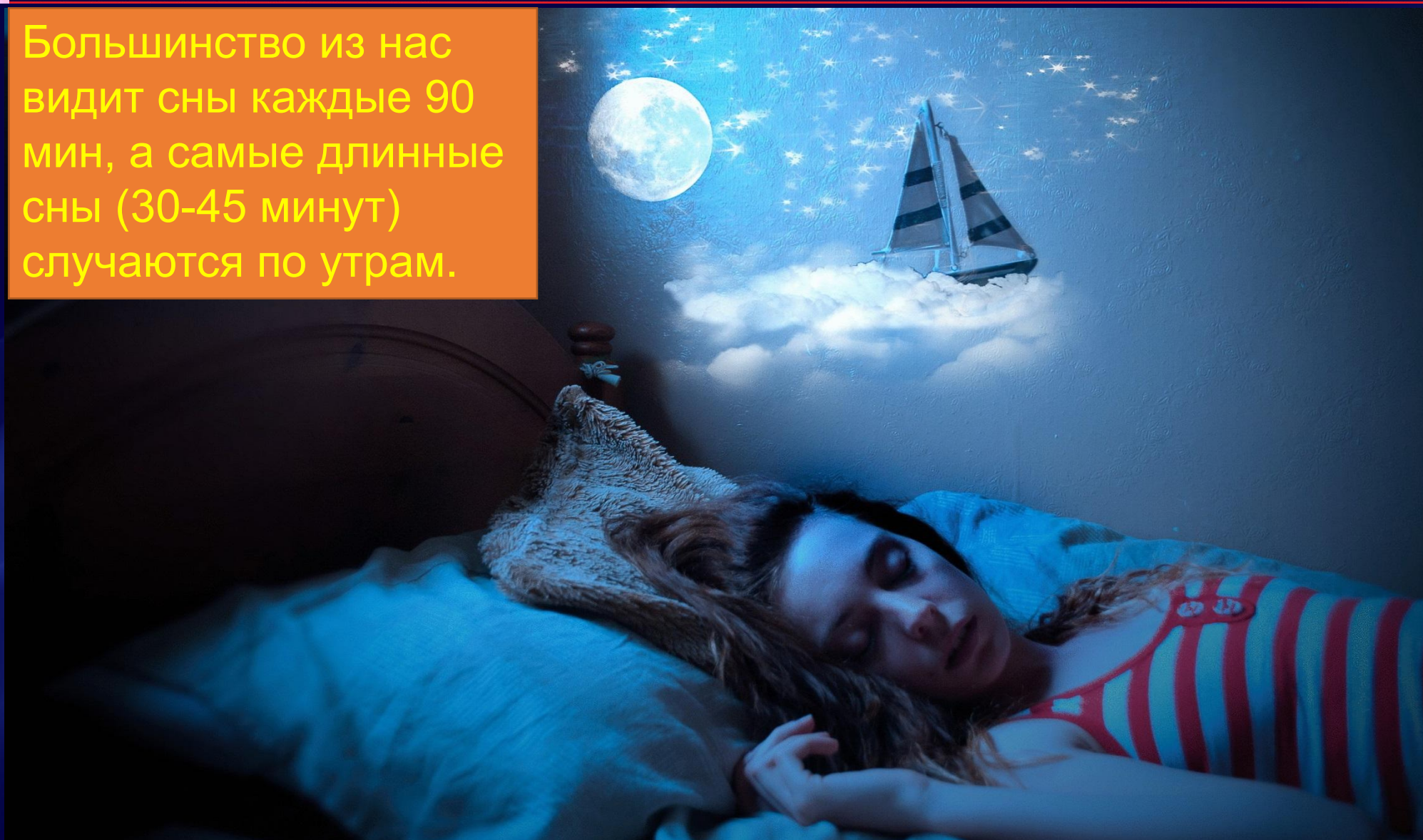
Представительство Умало-Тетецкого автономного округа в Поморской области.





## Всемирный день сна

Большинство из нас видит сны каждые 90 мин, а самые длинные сны (30-45 минут) случаются по утрам.



ордасти







## Всемирный день сна



Биологические часы не сбиваются. Натаниэл Клейтман, американский учёный (кстати, иммигрант из России), который занимался изучением сна, как-то раз целый месяц просидел в подземной пещере в надежде узнать, что же происходит с биологическими часами человека.

Он предполагал, что, если не видеть солнечного света, восходов и закатов, они сойдутся — и цикл либо сократится до 21 часа, либо увеличится до 28. К его удивлению, этого не произошло. Наши биологические часы всегда точны: **один цикл сон-бодрствование длится 24–25 часов.**

Представительство Ямало-ненецкого автономного округа в Тюменской области





## Всемирный день сна



**Все видят сны. Даже те, кто думает, что не видит. Исключение составляют люди с серьезными расстройствами психики. Многие люди не осознают, что спят, а также не запоминают сновидения. Пока мы спим, можно увидеть до семи сновидений, но 90% просмотренных сновидений мы забываем в течение получаса после того, как проснулись. Существуют техники по «осознанному сновидению», когда можно не только запоминать свои сны, но и управлять ими.**

представительство Умалт-Тетеевского автономного округа в Тюменской области





## Всемирный день сна



Американские учёные, проводящие исследования снов, пришли к очень интересному выводу. Они обнаружили, что сны запоминают лишь умные люди. Данное заключение сделано после исследования более 2000 тысяч человек. Те кто, прошёл на отлично несколько интеллектуальных тестов говорили, что они постоянно видят сны. Причём, есть зависимость, что чем индивидуум более интеллектуален, тем наиболее яркие и разноцветные сны он видит. На самом деле ничего необычного в этом нет, потому что одной из физиологических функций сна является упорядочивание информации, которую человек узнал за прошедший день. Не зря

представительство в Омской области автономного округа в Тюменской области

гласит народная мудрость — утро вечера мудренее





## Всемирный день сна



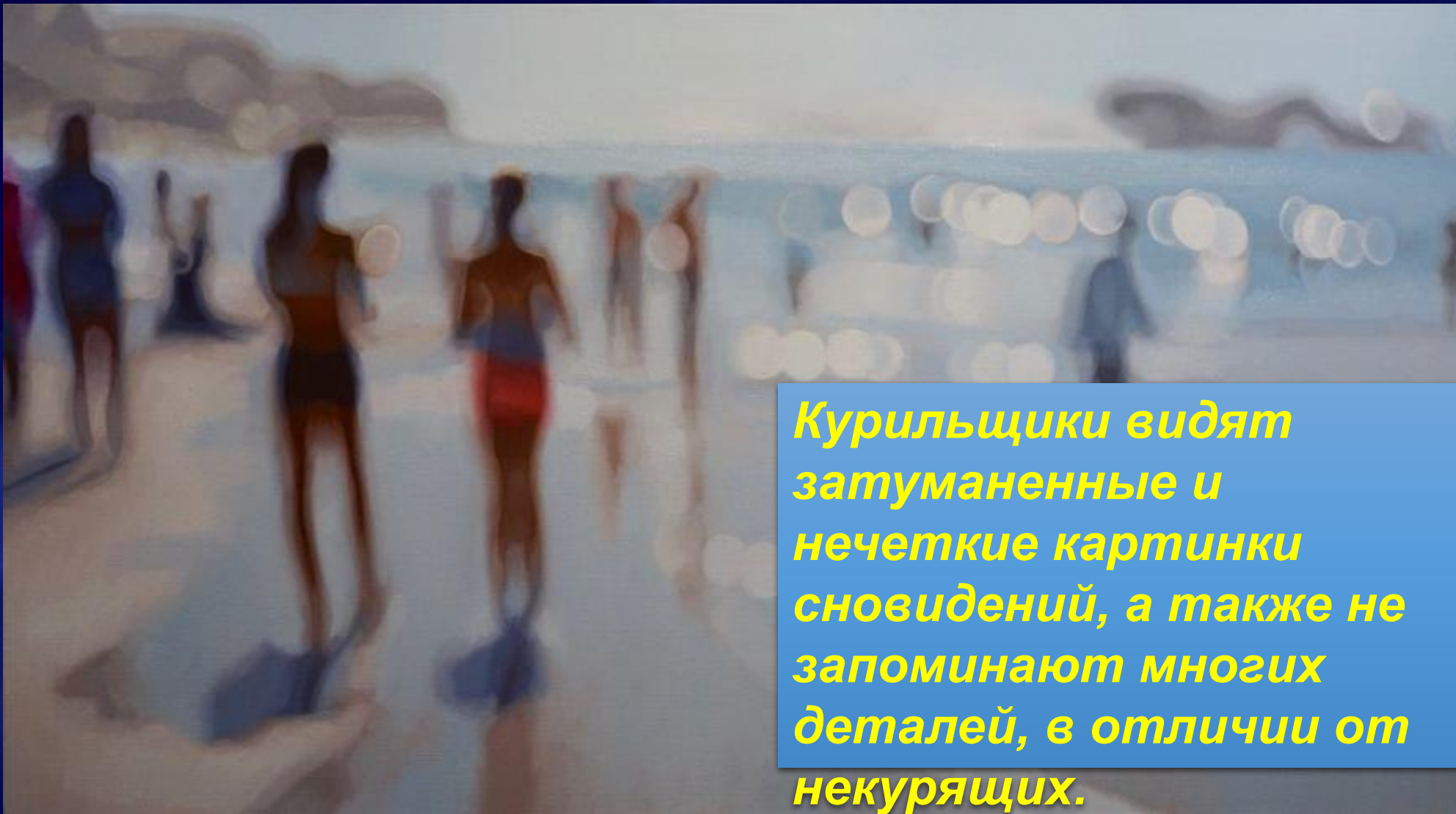
Люди, выросшие на черно-белом телевидении, видят в основном черно-белые сны. Это примерно 12 % от общего числа. До появления цветного телевидения количество таких людей достигало 75 %.

Представительство Ямало-Ненецкого автономного округа в Тюменской области





## Всемирный день сна



**Курильщики видят затуманенные и нечеткие картинки сновидений, а также не запоминают многих деталей, в отличие от некурящих.**

представительство Умало-Тетецкого автономного округа в Тюменской области





## Всемирный день сна



**Мозг не может выдумать несуществующее лицо, поэтому все, что человек видит в сновидениях, он уже когда-то встречал в жизни.**

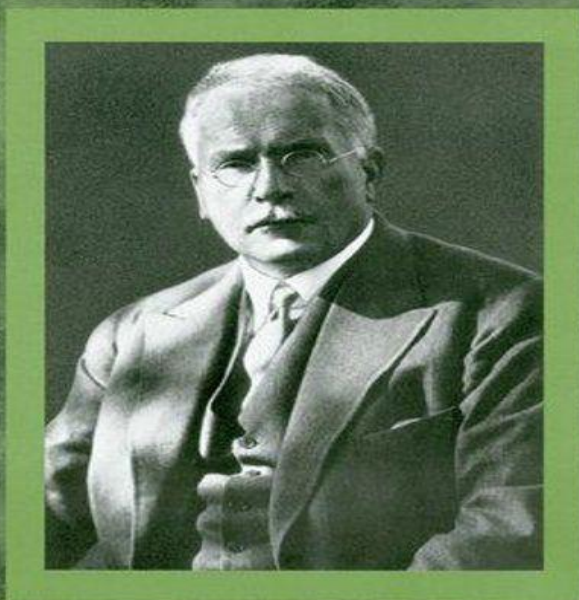
Представительство Ямало-Ненецкого автономного округа в Тюменской области





## Всемирный день сна

### A PRIMER OF JUNGIAN PSYCHOLOGY



Calvin S. Hall and Vernon J. Nordby

Психолог Кэлвин Холл собрал самый большой в мире отчёт о содержании сновидений — более 50 000 записей от взрослых и детей из самых разных культур. Он никак не анализировал их, а лишь вёл подсчёт того, что являлось людям во снах. В какой бы части света ни жили женщины, в их сновидениях женские и мужские персонажи фигурируют с одинаковой частотой, примерно 50/50. А вот мужчины во сне чаще видят мужчин (а не женщин, как думают многие) — в 70% случаев. Сны мужчин отличаются от женских, которые склонны видеть сны о более приятных и мирных предметах, мужчины чаще видят более агрессивные сны.

представительство Ямало-ненецкого автономного округа в Тюменской области





## Всемирный день сна



Несмотря на всё разнообразие снов и людей, которые их видят, учёные разделили сны на отдельные группы: случай на работе или учёбе, попытка убежать от злоумышленника, падение, смерть, полёт, выпадение зубов, аварии, провал на экзамене. Кроме того, часто снятся **запретные вещи.**

Представительство Ямало-Ненецкого автономного округа в Тюменской области

**Диабетику может**







# Всемирный день сна



Сон — это репетиция — учёные всё чаще склоняются к тому, что биологическое значение сна состоит в том, чтобы обеспечить выживание вида, будь то крыса или человек. Во сне мы тренируемся избегать опасностей (похоже, для этого и существуют сны с угрожающим содержанием), например: переплываем реку или убегаем от опасного животного. Но благодаря особенному состоянию во сне, в котором наши мышцы почти обездвижены, вся эта репетиция происходит на уровне мозга. Таким образом, мы заучиваем способы спасения своей жизни во сне, чтобы когда-нибудь воспользоваться ими в реальной жизни.

Представительство Ямало-Ненецкого автономного округа в Тюменской области





## Всемирный день сна



В сюжет сна могут вплестаться события из реального мира (тиканье часов, шум с улицы). Например, наверняка вы испытывали подобные сны: вам снится, что вы хотите пить и во сне пытаетесь напиться, но у вас это не получается, и в конце концов, вы просыпаетесь и действительно хотите пить. А всё дело в том, что наше подсознание превращает физическое ощущение, в нашем случае жажду, и подсознание создаёт пустой стакан в нашем сне. В результате всего этого подсознание добивается своего, — вы просыпаетесь и утоляете жажду.

Представительство Ямало-Ненецкого автономного округа в Тюменской области





## Всемирный день сна

Даже слабый свет от цифр электронных часов может прогнать ваш сон. Дело в том, что свет отключает “нервный переключатель” который отвечает за засыпание, из-за этого уровень гормона сна, резко уменьшается за несколько минут.



представительство Умалот-Телецкого автономного округа в Тюменской области





## Всемирный день сна



Нельзя храпеть и видеть при этом сон. Люди храпят только во время медленной фазы сна, во время этой фазы сны не снятся. 10% от тех, кто храпит, страдают во сне от удушья. У таких людей прекращается дыхание до 300 раз в ночь, что резко повышает риск таких сердечных заболеваний как инфаркт или инсульт.

Представительство Ямало-Ненецкого автономного округа в Тюменской области





## Всемирный день сна



Сны не пророчат заболевания, а регистрируют первые малоприметные признаки их проявления. На многократно повторяющийся сон, неприятный, тревожный, четко запоминающийся, следует обратить внимание. Это сон-предупреждение. В июле 2010 года популярный журнал «Neurology» представил данные о том, что такие психические заболевания, как болезнь Паркинсона и сумасшествие, ещё за долгий срок до своего появления дают о себе знать. Дело в том, что больным с этими заболеваниями, причина которых кроется в нейродегенеративных расстройствах, постоянно снятся кошмары, для которых особенно характерны **царящие в сневидении крики, удары, плач и стоны.**

Представительство Ямало-Ненецкого автономного округа в Томской области





## Всемирный день сна.



**Доказано, что средняя продолжительность сна у мужчин и женщин примерно одинакова. Дольше спят только беременные. Однако чувство удовлетворения после сна чаще испытывают мужчины, а женщинам свойственно жаловаться на плохой сон, хотя в реальности он мог таковым и не быть.**

Представительство Ямало-Ненецкого автономного округа в Тюменской области.





## Всемирный день сна



Чтобы сохранять работоспособность, в среднем человеку необходимо примерно 8 часов ночного сна. Однако его продолжительность может варьироваться в зависимости от темперамента человека: холерики высыпаются за 6–7 часов в отличие от меланхоликов, которым для восстановления сил требуется не менее 9–10 часов ночного отдыха. Сангвиникам и флегматикам хватает и 8 часов.

Представительство Ямало-Ненецкого автономного округа в Тюменской области





# Всемирный день сна



## ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СНА



8 ЧАСОВ



6 ЧАСОВ

Продолжительность сна для каждого возраста своя. Так, сон новорожденных (1-2 мес) — 10,5-18 часов; младенцев (3-11 месяцев) — 10-14 часов; детей от года до пяти лет — 12-14 часов; детей 5-12 лет — 10-11; детей 12-18 лет — 8,5-9,5 часов; взрослых 18-55 лет — 7-8 часов; взрослых 55 лет и старше — 5-6 часов. Некоторые специалисты считают, что женщинам требуется дополнительный час сна, потому что они более эмоциональны.

предоставительство Умалы-Тетеевского автоэмпионального в Тюменской области







## Всемирный день сна.



**Животные тоже видят сны. Однако в отличие от людей, сны животных наполнены только событиями и действиями, которые происходили с ними на самом деле. Случайные перепады настроения в поведении вашего питомца может объяснить странный сон, который животное могло увидеть накануне.**

Представительство Ямало-Ненецкого автономного округа в Тюменской области





## Всемирный день сна



Человек спит на 3 часа меньше, чем их родственные виды резусы, шимпанзе и другие приматы, которым на сон нужно 10 часов. Некоторые млекопитающие, такие как жирафы и азиатские слоны, как правило, спят меньше, чем 2 часа за ночь. Коалы являются млекопитающими, спящими дольше всего. Они проводят во сне 22 часа в сутки. Когда дельфины спят, сознание теряет лишь половина их мозга. Это помогает им поддерживать дыхание, потому что в отличие от людей, дельфины и киты дышат

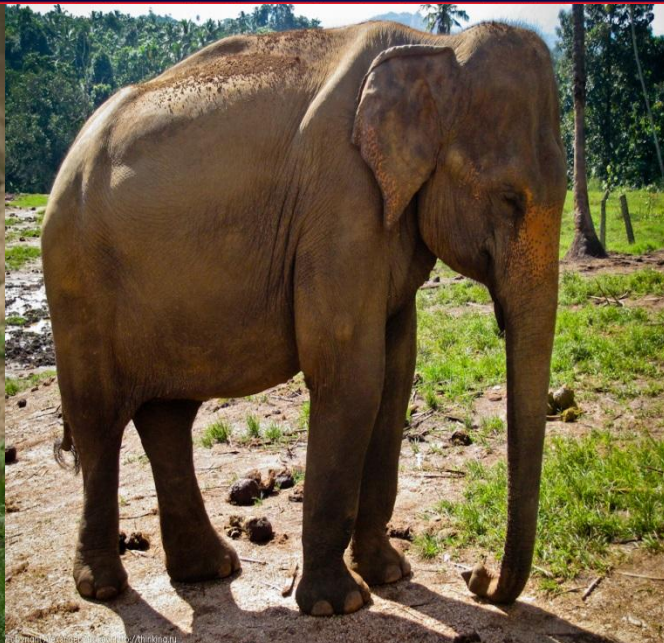
**обеззвучно.**

Представительство Ямало-Ненецкого автономного округа в Тюменской области





## Всемирный день 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.

Представительство Ямало-Ненецкого автономного округа в Тюменской области





## **Всемирный день сна.**



**Если вас беспокоит вопрос, какие ночные часы дадут больше отдыха, то учёные знают ответ: в средней полосе наибольшую пользу принесёт сон между 22 и 24 часами, в тропическом регионе с 23 до часа ночи, за полярным кругом с 21 до 23 часов.**

**Представительство Ямало-ненецкого автономного округа в Тюменской области**





## Всемирный день сна



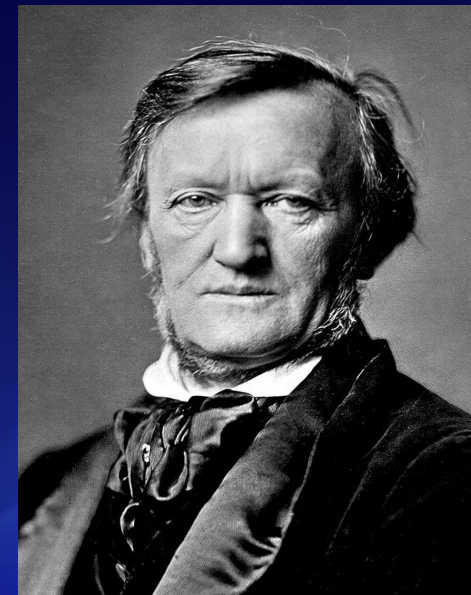
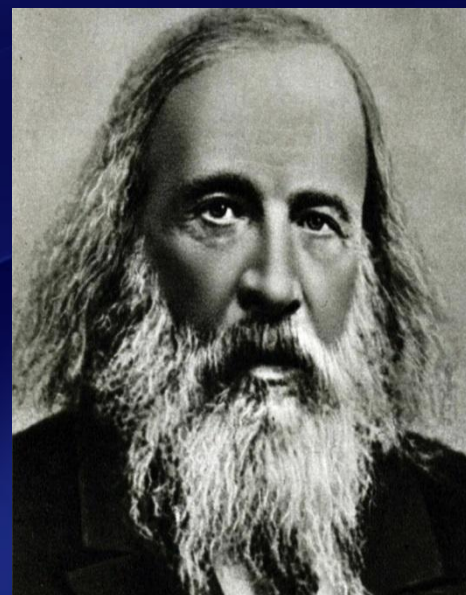
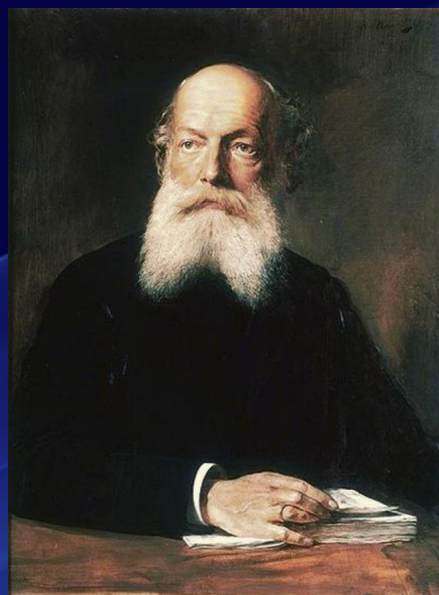
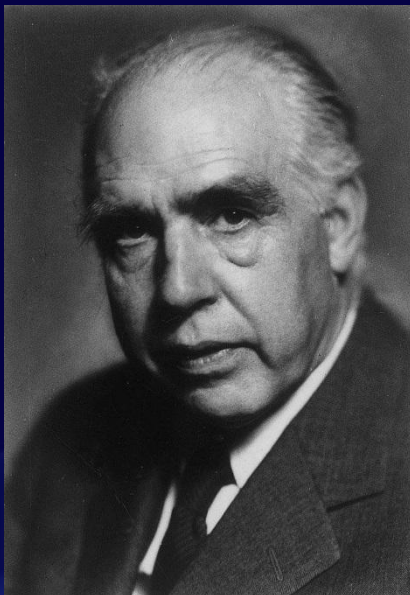
Последние исследования доказывают, что на качество сна влияет состав питания, получаемый человеком. Так, высокобелковая диета (грудка птицы, красное мясо, брокколи, брюссельская капуста, рыба) снижает вероятность возникновения нарушения сна, тогда как рацион, содержащий преимущественно углеводы (конфеты, хлеб, кондитерские изделия и др.), может привести к бессоннице.

Представительство Ямало-ненецкого автономного округа в Тюменской области





## Всемирный день сна



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.

Представительство Ямало-Ненецкого автономного округа в Тюменской области





## Всемирный день сна.



Известны случаи, когда 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 здоровья.

Представительство Ямало-Ненецкого автономного округа в Тюменской области





## Всемирный день сна



Дневной сон в период с 12.00 до 14.00:

- уменьшает сонливость в течение дня на 10 %;
- на 11 % поднимает настроение;
- на 10% улучшает качество взаимодействия;
- на 11 % повышает внимательность;
- на 11 % увеличивает производительность;
- на 9 % улучшает мозговую активность;
- на 6 % улучшает физическое здоровье;
- на 14 % уменьшает вечернюю бессонницу.

Чтобы дневной сон не мешал ночному, его продолжительность не должна быть более 40 минут.

Представительство Ямало-Ненецкого автономного округа в Тюменской области







## Всемирный день сна.



**Для сновидений не нужны глаза. Большинство людей думает, что слепые люди не видят снов либо видят их не так же ясно, как обычные зрячие люди. В противоречие этому люди со слепотой видят сны так же ярко, как и обычные люди, их сны усиливаются благодаря другим сенсорным**

представительстве Алаш-Тисецкого автономного округа в Тюменской области.





## Всемирный день сна



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.

Представительство Ямало-Ненецкого автономного округа в Тюменской области





# Всемирный день сна.



Берегите себя, высыпайтесь и  
будьте здоровы!

Представительство Ямало-ненецкого автономного округа в Тюменской области

