

## 10 фактов о сне человека:



- на сон человек тратит треть жизни (около 25 лет) – это позволяет организму перегрузить мозг, выработать нужные гормоны, восстановить клетки и дать отдых всему телу;
- потеря четырех часов сна снижает реакцию на 45%, из-за недосыпа исчезает чувство юмора, ему на смену приходит замкнутость, раздражительность и заикливость на проблемах, ухудшается память и обостряются различные заболевания;
- спать много – также вредно, как и недосыпать: для хорошего самочувствия ежедневно нужно спать по 7-8 часов;
- если двенадцать ночей подряд оставлять на сон по 6 часов и менее – организм впадет в состояние, которое похоже на опьянение: нарушение равновесия, неразборчивая речь и ухудшение памяти;
- гении чаще всего спят меньше, чем люди со средним интеллектом: например, Николе Тесле хватало двух часов в сутки, а Эйнштейну – 4 часа, Леонардо да Винчи отдыхал каждые четыре часа по 15 минут;
- история знает пример, когда человек не спал 40 лет подряд – это венгерский солдат Поль Керн, во время Первой мировой войны он получил травму головы – но даже без сна физически чувствовал себя нормально;
- первый механический будильник изобрел в 1787 году американец Леви Хатчинс – и звенел он всегда в 4 часа утра;
- сны видят все, включая слепых людей (в виде запахов, красок, звуков) и животных – от двух до семи за ночь, при этом слепым кошмары снятся чаще, чем остальным;
- черно-белые сны видят 12% зрячих людей – этот показатель снизился после появления цветного телевидения, а вот самые яркие сны – у людей глухих;
- вздрагивания во время засыпания – это гипнотические рывки, для организма они полностью безвредны.

*Врач-гигиенист (заведующий отделом)  
Дервоедова Екатерина Васильевна*