

# Міжнародний день сну

Сон нам життєво необхідний. Під час нормального і здорового сну в нашому організмі відбуваються унікальні відновні процеси, без яких нам ніяк не можна відчувати бадьорість і компенсувати повноту наших сил. Ідея відзначати Міжнародний день сну, який проводиться інколи у третю п'ятницю березня існувала давно. За даними медичної статистики в світі від тих чи інших порушень сну страждає вже більше 50% всього населення, за останні 100 років загальний час нічного сну зменшилася на 20%. Стара істина говорить: «Сон - найкращі ліки»! А результати дослідження, проведеного групою американських вчених з Стенфордського Університету, ще раз підтвердили справедливість цієї народної істини.



## Найдивовижніші факти про сновидіння

- Під час сну ми паралізовані. Хочете вірте, хочете ні, але наше тіло практично паралізоване під час сну, в основному для того, щоб тіло не повторювало рухів, які відбуваються уві сні.
- Зовнішні подразники впливають на наші сни. Кожен з нас хоч раз випробував це на собі: підсвідомість робить частиною сну фізичне відчуття, яке ми відчуваємо в цей момент. Людям, які відчувають спрагу, підсвідомість підкидає образ склянки води. Вони намагаються напиться (у сні, звичайно), знову відчувають спрагу, знову бачать склянку води і так далі - поки не прокинуться і не зрозуміють, що дійсно хочуть пити й нап'ються вже в реальному світі.
- Сни не бувають буквальними. Наша підсвідомість використовує мову знаків і символів. Тому не варто сприймати кожен сон, навіть із найбільш логічним і багатим сюжетом, буквально.
- Не всі можуть бачити кольорові сни. Близько 12% зрячих людей бачать тільки чорно-білі сни. Інші бачать сни в кольорі
- Нам сниться тільки те, що ми бачили. У наших снах ми часто бачимо незнайомих людей, але поняття не маємо про те, що наша свідомість не придумує їхні обличчя. Це особи реальних людей, тих, кого ми бачили протягом життя, але не запам'ятали
- Сни бачать усі без винятку. Всі люди бачать сни, однак чоловіки та жінки бачать сни по-різному. Чоловікам в основному сняться представники своєї статі, жінки ж у снах бачать представників обох статей у приблизно однаковій пропорції.
- Ми забуваємо 90% сновидінь. Через п'ять хвилин після пробудження ми вже не пам'ятаємо і половини своїх снів, а вже через десять хвилин навряд чи зможемо пригадати 10% з них.
- Сліпі бачать сни. Люди, що осліпли вже після народження, можуть бачити сни у вигляді картинок. Сліпі з народження не бачать картинок, однак їхні сни наповнені звуками, запахами і тактильними відчуттями.
- Якщо вас розбудити під час стадії швидкого сну, ви запам'ятаєте свій сон до найдрібніших подробиць