

Чому ми спимо?

Дорослі в середньому сплять третину свого життя. Але на запитання «Чому ми спимо?» не можна знайти простої та зрозумілої відповіді. Проте є багато інших цікавих питань і відповідей.

Йому потрібно було все обдумати уві сні

Кажуть, що Альберт Ейнштейн, один із найвидатніших геніїв усіх часів, спав по десять годин щоночі. Причина цього, ймовірно, полягає у його активній розумовій діяльності під час сну. Дослідження показали, що коли ми спимо, наш розум може продовжувати працювати, тобто можна заснути з проблемою і прокинутися з рішенням.

Вона дрімала

У 2005 році Еллен МакАртур побила світовий рекорд з найшвидшого самостійного кругосвітнього плавання на вітрильному човні. У межах підготовки МакАртур, експерт зі сну привчила її щодня дрімати 10 разів по пів години. У результаті це складало п'ять годин сну на добу. Судячи з успіхів МакАртур, їй підійшов такий метод.

Він навіть не стулив очей

В ігровому телешоу 2001 року «Touch the Truck» двадцять учасників змагалися за новенький пікап. Усе було просто. Кожен учасник поклав руку на автомобіль. Не можна було спиратися на нього і навіть сідати, але дозволяли 10-хвилинну перерву кожні дві години й 15-хвилинну кожні шість годин. Переміг той, хто довше за всіх утримував руку на автомобілі. Це був Джеррі Міддлтон, який не спав 81 годину, 43 хвилини і 31 секунду, не відпускаючи руку від автомобіля.

Як довго людина може обходитися без сну?

1965 року сімнадцятирічний Ренді Гарднер з Сан-Дієго, Каліфорнії не спав 264 години й 24 хвилини (трохи більше, ніж 11 днів), побивши тодішній світовий рекорд – 260 годин. З того часу рекорд Гарднера вдавалось кілька разів побити, але з невеликим відривом. Тож він залишається найкраще задокументованим експериментом з позбавлення сну, який коли-небудь проводили.

Що буде, якщо не спати одинадцять днів?

О шостій ранку першого дня експерименту Гарднер був бадьорим і готовим до цього випробування. Проте, вже на другий день його мислення стало менш чітким і йому було складно визначити прості предмети на дотик. На третій день Гарднер став надзвичайно похмурим. На четвертий день у нього почалися галюцинації – він уявляв себе відомим футболістом. Ночі були важкими, адже він почав мимоволі засинати. Щоб не дати Гарднеру заснути, друзі возили його в машині та грали з ним в пінбол і баскетбол. З часом мовлення Гарднера стало менш зрозумілим, він відчував запаморочення, а його зір і пам'ять погіршились. У нього також продовжувались галюцинації.

Дивно, але коли Гарднер нарешті заснув, його сон тривав усього чотирнадцять годин і сорок хвилин. Він виспався і почувався бадьорим, а наступні ранки прокидався вчасно.

Скільки нам потрібно спати?

У сучасному світі сон недооцінюють як засіб підтримки здоров'я, щастя і продуктивності. Але не існує «чарівного числа» годин, яких нам потрібно виділяти на сон щоночі. За даними Sleep Foundation, людям у віці 18 років і старше зазвичай потрібно від 7 до 9 годин сну на добу. Підліткам від 11 до 17 років, щоб залишатися здоровими, потрібно від 8,5 до 9,5 годин сну, а немовлятам найбільше – від 14 до 15 годин на добу.

Які хитрощі люди використовують, щоб не заснути?

Один з найбільш поширених методів проти сонливості – це вживання кави, чаю або безалкогольних напоїв, у складі яких є кофеїн. Ця природна хімічна речовина міститься в листі, насінні, горіхах або ягодах різних рослин. Вона стимулює роботу мозку, робить нас більш жвавими й навіть допомагає швидше думати. Щоб побороти сонливість, спробуйте також час від часу вставати й рухатись, слухати швидку музику, вмиватися холодною водою і масажувати мочки вух. А от солдати, для того, щоб бути зосередженими й не засинати, носили спеціальні окуляри, які світили їм в очі кольором сходу сонця, а отже зберігали їх мозок у режимі «пробудження». Але не перестарайтеся! Зрештою, розум і тіло потребують відпочинку.

Чи може недосипання призвести до будь-яких проблем?

Небезпеку перевтоми часто недооцінюють. Втома була причиною великих лих, таких як аварія на Чорнобильській АЕС у 1986 році, а також незліченних ДТП у всьому світі щодня. Перевтома й виснаження уповільнюють роботу мозку, негативно впливають на розсудливість і пам'ять та призводять до депресії. Хронічне недосипання призводить і до фізичних проблем, таких як підвищений ризик захворювань серця та інших серйозних недуг.

Тож чому ми спимо?

Найкращою відповіддю може бути «Тому що втомилися».