

Американский научно-популярный журнал Discover опубликовал подборку любопытных фактов, касающихся вида деятельности, на который человек тратит треть своей жизни — сне.

- Хронический храп можно лечить при помощи небо-глоточной пластики, хирургической процедуры, в ходе которой натягиваются ткани мягкого неба и глотки. Возможными побочными эффектами являются изменение тембра голоса.
- Еще одна возможность лечения храпа заключается в инъекции в небо специального вещества, которое закрепляет мягкую ткань. Эта техника называется сноропластикой, от английского слова snore, что значит «храпеть» и греческого *plastos*, означающего «сформированный».
- Исследование, проведенное в 2002 в Оксфордском университете, показало, что традиционный способ борьбы с бессонницей, а именно счет, является неэффективным. Такая умственная деятельность настолько скучна, что проблемы и тревоги неизбежно выходят на поверхность.
- Средний срок службы матраса составляет 8-10 лет. За это время в нем накапливаются разные опасные вещества. В одном исследовании даже утверждается, что обитающие в матрасе бактерии вызывают синдром внезапной смерти у детей (хотя никакого подтверждения этому нет).
- Постельный клоп может прожить без пищи до одного года.
- В 2004 году американцам было выдано 35 миллионов рецептов на снотворное. За последние четыре года число взрослых людей в возрасте от 20 до 44 лет, принимающих снотворное, удвоилось.
- В США ежегодно более 100 тысяч автомобильных аварий происходят из-за того, что водители засыпают за рулем.
- Еще в 2008 году компания Volvo планировала представить систему, которая должна следить за глазами и головой водителя, а также за движениями рулевого колеса. Если водитель начнет «клевать носом», то лампы в машине начнут мигать.
- Шестилетнее исследование нескольких миллионов взрослых показало, что среди тех людей, которые спят 6-7 часов в сутки, смертность ниже, чем среди тех, кто спит 8 часов.
- В 1964 году 17-летний Ренди Гарднер бодрствовал на протяжении 264 часов и 12 минут, что является мировым рекордом. После этого он спал 15 часов подряд.
- В рамках интеграции с Европейским Союзом в Испании проводилась кампания по борьбе с «сиестой», традиционным послеобеденным сном. Отчасти из-за «сиесты» испанцы в среднем ночью спят на 40 минут меньше, чем другие европейцы. Между прочим, по относительно количеству несчастных случаев на производстве Испания занимает первое место в ЕС, а по производительности труда стоит на третьей позиции снизу.
- В Индии от одной мусульманской супружеской пары потребовали развестись из-за того, что муж во сне три раза произнес слово «талак», что по-арабски означает развод.

По мусульманским законам, «тройной талак» равноценен реальному разводу.

- Убеждение о том, что будить лунатика опасно, не имеет под собой никаких оснований. Наоборот, учитывая, что лунатики часто лазают по крышам и вообще делают необычные вещи, опасность возникает, если их не будить.

- Киты и дельфины способны спать наполовину. Дело в том, что полушария мозга у них спят по очереди, чтобы животное могло продолжать плавать и дышать.

- Сновидения возникают из всплеска электрических импульсов, которые проходят через ствол мозга каждые 90 минут во время быстрого сна. За всю жизнь человек в среднем видит сны на протяжении шести лет. Однако роль, которую выполняют сновидения, неизвестна.

- Сомнифобия — это болезнь, при которой человек боится спать. Данных о знаменитостях, страдающих сомнифобией, пока нет.