

УДК 546

Мельник І. – ст. гр. Т-31

*Гусятинський коледж Тернопільського державного технічного університету імені Івана Пулюя*

## ТАЄМНИЦІ СНУ

Науковий керівник: викладач Трач Л.О.

Дехто твердить, що не бачить уночі жодних видінь. Такі люди помиляються, тому що ми завжди бачимо сни, але через вісім хвилин після пробудження забуваємо 95 відсотків їх змісту. Відомо, що навіть плід починає бачити сни ще в лоні матері, починаючи з п'ятого місяця її вагітності.

Тоді, що ж таке спання і його неодмінний супутник сон? Мабуть, не лише звичайний дар природи й життєва необхідність, без якої й саме наше існування було б неможливим.

Переважна більшість дослідників вважають, що сон — це друге життя, в якому відпочиває фізичне тіло, але працює підсвідомість. Психологи стверджують, що за «сонними» звичками можна відслідкувати характер і звички людини. Наприклад, якщо людина і влітку натягує на себе пухову ковдру, це означає, що їй не вистачає в житті душевного тепла. Якщо спить, «згорнувшись калачиком», значить, підсвідомо приймає захисну позу, нікому не розкриває себе, така людина сором'язливіша та чуттєвіша за ту, яка засинає у позі солдата – це на спині, руки випростані вздовж тіла, така людина спокійна та стримана. Якщо людина уві сні обіймає того, хто спить поряд, — це ознака турботи, уваги і любові. Відвертання до стіни партнера досить часто свідчить про його замкнутість у власному світі. Звичка спати на боці, з вільно розкинутими ногами та опущеними вниз руками, таку позу ще називають «колодою», вказує на легку в спілкуванні людину. «Вільне падіння» (це коли людина спить на животі, а руки тримає біля голови), притаманне для зухвалих та комунікабельних людей. Позбавлені упереджень люди, котрі вміють слухати інших, сплять у положенні «морська зірка» - на спині, з вільно розкинутими ногами та руками.

Мистецтво глибокого сну, яким чудово володіють жінки, - це, на думку вченого, результат еволюційної адаптації до виконання материнських обов'язків. Одвічні нічні прокидання і потреба регулярно годувати дитя виробили в жінці здатність поринати у глибокий сон, не зважаючи ні на що.

З чоловіками все інакше. Їхній сон не такий якісний, до того ж, безсоння «убиває» їх швидше. Недуги, спричинені хронічним недосипанням, руйнують організм жінок. Однак навіть без сну вони живуть на шість років довше, ніж чоловіки, бо вміють бодай на годину відключитися по-справжньому.

На думку більшості вчених, норма сну дуже індивідуальна. Визначити свою норму можна під час відпустки, коли ви не втомлюєтеся і не вживаєте ліків. Лягайте спати у певний час та забудьте про будильник. Середня тривалість безперервного сну в цей період і буде вашою індивідуальною нормою.

Як саме спати - вирішуйте самі. Оптимальною, на думку медиків, є поза на правому боці, з трохи зігнутими колінами (завдяки цьому м'язи розслабляються, а серце не стискається), на достатньо твердому ліжку.

Література

«Сни і сновидіння», БАО, Донецьк, 2004.