

Anexa 5 – Curiozități despre somn

1. Bebelușii dorm circa 16 ore pe zi, copiii cu vârstele între 3 și 12 ani dorm în jur de 10 ore, cei între 13 și 18 ani dorm 9 ore, după 19 ani, dormim cam 8 ore, iar după 65 de ani somnul este de doar 6 ore.
2. De-a lungul unei vieți, o persoană își petrece 6 ani visând.
3. Un om doarme, în medie, 25 de ani într-o viață.
4. În primul său an de viață, un nou-născut furcă din perioada de somn a părinților între 400 și 750 de ore de somn.
5. 12% dintre oameni visează numai în alb și negru. Procentul era mai mare înainte de apariția televizoarelor color.
6. Somnul este mai important decât mâncarea. În lipsa alimentației, corpul cedează în două săptămâni, în timp ce, în cazul somnului, decesul poate surveni în doar 10 zile.
7. La 5 minute de la trezire, 50% din vis s-a ters, iar după 10 minute rămâne în memorie circa 90% din vis.
8. Oamenii dorm, în medie, cu trei ore mai puțin decât alte primat precum cimpanzeii sau babuinii, care dorm aproximativ 10 ore pe zi.
9. În timpul somnului, organismul eliberează hormoni importanți pentru ca celulele și creierul să se poată regenera, iar întreg corpul să elimine toxinele acumulate peste zi.
10. Bărbații visează mai mulți bărbați în visele lor, iar femeile visează oameni de ambele sexe în egal număr.
11. Este imposibil să visezi în timp ce sforăști.
12. Bebelușii nu se visează până la vârsta de 3 ani.
13. Copiii au mai multe coșmaruri decât adulții.
14. Și persoanele nevrotice au vise. Dacă s-au născut oarbe, atunci visele lor sunt auditive. Dacă au orbit de-a lungul anilor, atunci ei visează ceea ce țin minte.
15. Circa 100.000 de oameni anual fac accidente din cauza că adorm la volan.
16. Bărbații au erecții în timpul somnului.
17. Visele sunt legate de temperatura din cas, căldura fiind corelată cu visele frumoase.
18. Majoritatea viselor sunt bazate pe imagini vizuale. Uneori sunt întâmpinate de sunete și contacte fizice.
19. Studii în diferite culturi au demonstrat că visele reflectă viața obișnuită din țara și cultura fiecăruia.
20. Sunt diferențe semnificative dintre visele a două sexe. Femeile tind să viseze mai mult despre copii, familie și activități de uz casnic. Bărbații, pe de altă parte, visează mai mult străini, violență, activitate sexuală, realizări și evenimente în aer liber.

Surs : <http://www.ziaruldevaslui.ro/astazi-este-ziua-mondiala-a-somnului-20-de-curiozitati-despre-somn/>