

10+1 zajímavost o spánku a snění

- 1 Každý z nás prospí třetinu svého života, tedy přibližně 25 let.
- 2 Při onemocnění narkolepsií mozek nedokáže regulovat cyklus spánku a bdění. Narkoleptik usne v podstatě kdykoliv, třeba i uprostřed rozhovoru.
- 3 Ženy prý prožívají více nočních můr a emocionálních snů než muži.
- 4 Mozek nikdy nespí. Mimo jiné ve spánku odfiltrává zvuky, které vás mohou vzbudit, pokud tedy nevyhodnotí, že jste v nebezpečí.
- 5 Polovina pilotů dotazovaných ve Velké Británii uvedla, že usnula při letu. Díky bohu za dobře fungující autopiloty!



- 6 Během spánku prý není možné kýchnout. Na to se musíte probudit.



- 7 Rozsáhle zdokumentovaný světový rekord nespaní je 11 dnů a 25 minut. Na přelomu let 1963 a 1964 vydržel tak dlouho vzhůru Randy Gardner z Kalifornie.

- 8 V Severní Dakotě je ilegální lehnout si do postele a usnout v botách.

- 9 Mořské vydry se drží za tlapky, když spí, takže jedna druhé neodplavou.

- 10 Spánek v zaměstnání je možný v Japonsku, neboť je považován za vyčerpání z práce.

+1 Průměrný sen obsahuje:

2,6 postavy	0,7 emoce
4,8 aktivity	0,41 neštěstí
1,4 sociálních interakcí	0,13 neúspěchu
1,3 typů prostředí	0,12 úspěchu
0,77 negativních událostí	0,06 štěstí