

Nu ai vrea să trăiești fără

Somn!

Autor
Jim Pipe




Ilustrator
Mark Bergin

Serie creată de
David Salariya

Traducere de
Irina Mihai

Cuprins

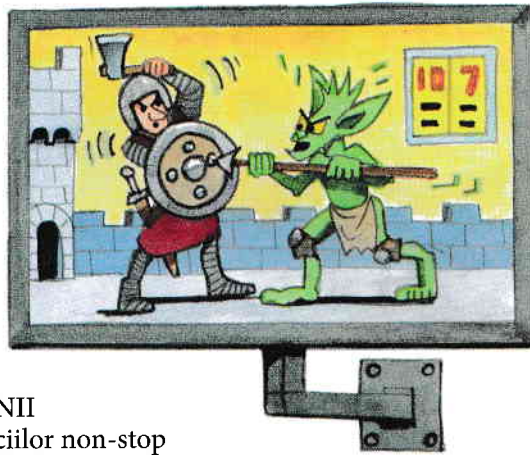
Introducere	9
Lumea ciudată a somnului	10
Chiar trebuie să dorm?	12
Și dacă trebuie să stau treaz?	14
Ce se întâmplă în timpul nopții?	16
Vise plăcute?	18
Să ne ciocnim în noapte!	20
Este mort... sau doarme?	22
De cât somn am nevoie?	24
Și dacă nu dorm destul?	26
Privarea extremă de somn	28
Viitorul somnului	30
Somn ușor!	32
Glosar	34
Index	36



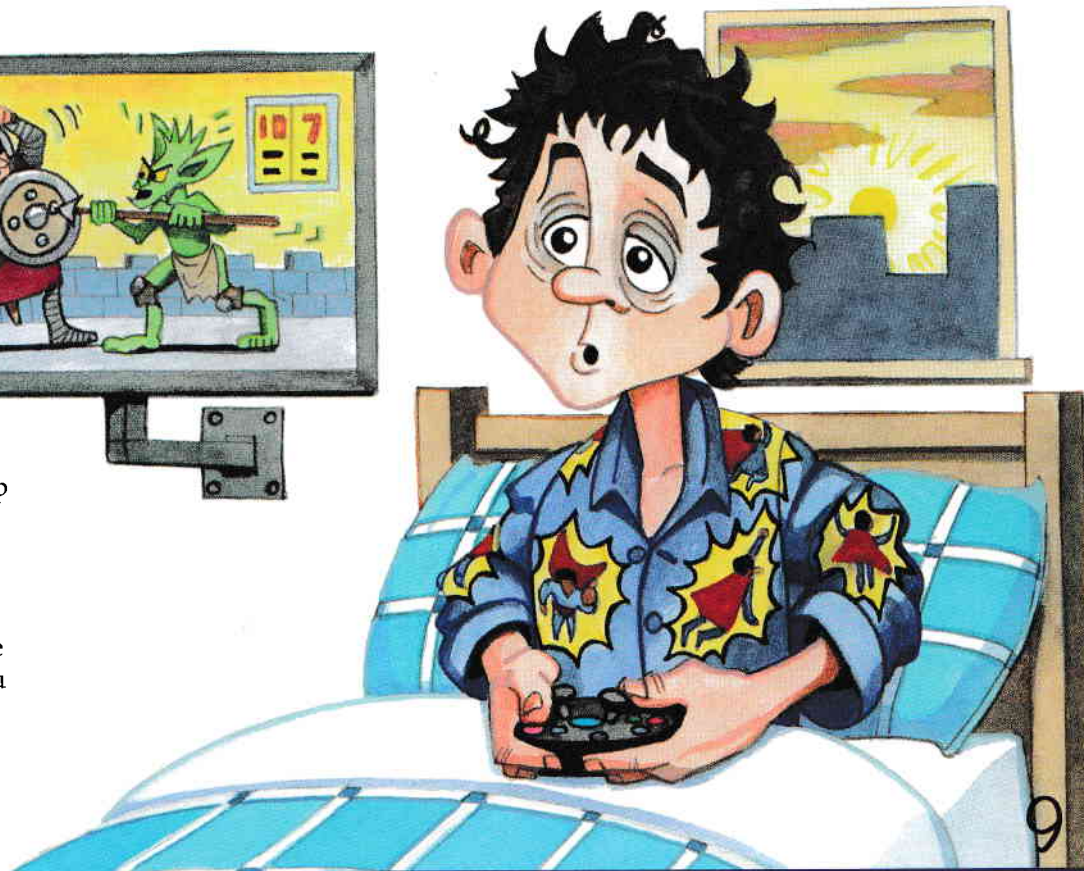
Introducere

Cu toții știm acea senzație când nu ne mai putem ține ochii deschiși și vrem doar să mergem la culcare. Acum imaginează-ți o viață în care nu dormi noaptea. Ar fi un bilet dus către un corp obosit, un cap înceteșat și, cel mai adesea, o atitudine țăfnoasă!

Știm cum arată somnul: o persoană care se întinde sau se încolăcește într-un scaun cu ochii închiși, respirând încet și constant. Mulți oameni își petrec o treime din viață dormind – adică aproximativ 25 de ani sau mai mulți! Dar nimeni nu știe de ce dormim. Și cum putem explica toate acele vise despre cum suntem alergați sau cum ne împotmolim în nisipuri mișcătoare? Dar ceea ce știu cercetătorii este că un somn profund – și pentru destule ore – este esențial pentru sănătatea și fericirea noastră. Citește în continuare pentru a afla care sunt beneficiile somnului și de ce nu ai vrea să trăiești fără el!



DATORITĂ LUMINII ELECTRICE, serviciilor non-stop și rețelelor sociale, trăim într-o lume în care mulți oameni nu dorm destul. Un adult obișnuit doarme șapte ore pe noapte sau mai puțin, dar cimpanzeii, rudele noastre apropiate, dorm nouă sau zece ore în fiecare noapte. Oare greșim noi?



Lumea ciudată a somnului

Somnul este o activitate atât de obișnuită și totuși atât de ciudată. În timp ce corpul se odihnește, activitatea inimii încetinește. Între timp, creierul nostru este ocupat cu activitatea electrică și chimică. Nu ne amintim niciodată momentul când adormim. Este dificil să ne amintim prea mult din ceea ce visăm, iar o persoană trează care stă lângă noi cât timp dormim n-are nici cea mai vagă idee ce visăm. Somnul este un mister și pentru cercetători: uneori este dificil să identifiți dacă un animal doarme sau doar stă nemișcat.

MULTE ANIMALE preferă să doarmă într-o singură repriză, precum oamenii. Altele preferă să doarmă pentru perioade scurte de timp. Oricum ar face-o, când dorm, animalele sunt mai puțin conștiente de mediul înconjurător, de sunete sau de alte senzații. Cei care dorm profund nu sunt deranjați de nimic deoarece creierul lor se pricepe mai bine să blocheze zgomotul, dar cei cu un somn sensibil sunt treziți de cel mai mic zgomot.





CEA MAI BUNĂ METODĂ de a verifica dacă cineva doarme este de a-i monitoriza activitatea electrică din creier. În timpul somnului profund, miliarde de neuroni lucrează în sincron, generând unde cerebrale cu o încărcare voltaică mică. Acestea pot fi detectate de un electroencefalograf (EEG) conectat la scalp printr-un set de electrozi. Acest aparat a fost inventat în 1929 de cercetătorul german Hans Berger.



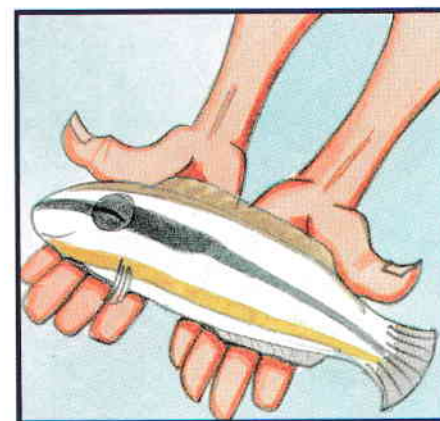
ANIMALELE DORM în moduri diferite, dar toate obișnuiesc să doarmă nemișcate. Leneșii și liliecii dorm atârnați de crengi cu susul în jos. Multe păsări dorm într-un picior!



CÂND DORMIM PROFUND, mușchii noștri se relaxează. Pentru a ne proteja de căzături, creierele noastre nu ne lasă să dormim decât dacă stăm întinși. Uită-te la cineva care doarme în tren. Capetele lor se clatină – apoi impulsurile de la creier îi trezesc!

Cum se face

Pentru a avea un somn bun este esențial să te simți în siguranță. Poate de aceea oamenii își așază dormitoare la etaj – seamănă cu modul în care maimuțele își fac culcușuri în copaci.



MULTE ANIMALE dorm în același loc în fiecare noapte. De obicei, este un loc sigur, cum ar fi o creangă înaltă pe care dorm păsările. Peștii stau pe fundul mării sau într-o crăpătură, în timp ce mamiferele mici se ascund în vizuini.

Peștele de recif *Halichoeres bivittatus* este animalul cu cel mai profund somn din lume. El poate fi luat în mână și adus aproape de suprafața apei fără să se trezească din somn.

Chiar trebuie să dorm?

Aproape toate animalele dorm și cu cât stau mai mult fără somn, cu atât au mai multă nevoie de el. Excepție fac gândacii și păsările migratoare. Dar de ce au nevoie animalele să doarmă? Are sens să salvăm energie atunci când este dificil să găsești de mâncare sau când prădătorii dau târcoale? Pe parcursul a milioane de ani, creierele și corpurile animalelor au evoluat astfel încât să obțină alte beneficii în timp ce dorm. De exemplu, substanța chimică care provoacă creșterea corpurilor noastre este eliberată – în mare parte – în timpul somnului. De aceea este important ca adolescenții și copiii să doarmă destul.

NU EXISTĂ o explicație simplă la întrebarea „De ce dormim?”. O teorie susține că odihna pe care o primești în timpul somnului ajută celulele din corp să se refacă. Cu toate acestea, creierul tău este mult mai activ în timpul unor etape din ciclul somnului decât atunci când ești treaz!

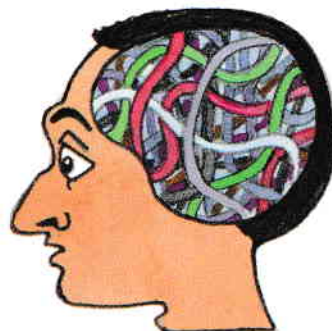




ANIMALELE MARI, precum oamenii sau caii, economisesc puțină energie atunci când dorm. De aceea te poți simți obosit chiar dacă ai petrecut întreaga zi întins pe o canapea sau într-un pat!



ANIMALELE MICI, cum ar fi șoarecii, trebuie să mănânce în fiecare zi echivalentul a jumătate din greutatea lor numai pentru a supraviețui. Deci pentru ei somnul este o metodă de economisire a energiei atunci când nu vânează.



EXISTĂ O TEORIE conform căreia creierul nostru sortează informațiile primite în decursul zilei și decide ce păstrează și ce aruncă.

DE OBICEI, melcii dorm cu pauze aproximativ 14 ore și apoi stau treji următoarele 30 de ore. Cercetătorii cred că ei nu au nevoie de somn în mod regulat deoarece nu prea se întâmplă mare lucru în creierul lor! În timpul hibernării, melcii de deșert își pot opri activitatea corpurilor timp de trei ani.

Cum se face

La animalele dotate cu un creier de dimensiuni mai mari, precum oamenii, somnul ajută la dezvoltarea gândirii analitice și la rezolvarea anumitor probleme. Testele au demonstrat că oamenii care se odihneau corespunzător înainte de a studia o materie, înțelegeau mult mai ușor noțiunile.



HIBERNAREA este procesul în care corpul unui animal își oprește activitatea în timpul iernii. Aceasta este o formă foarte profundă de somn, care le permite animalelor – precum urșii și neverițele – să supraviețuiască iernii consumând foarte puțină mâncare sau deloc. Temperatura animalului scade, iar respirația încetinește.

