

NICULESCU **kids**

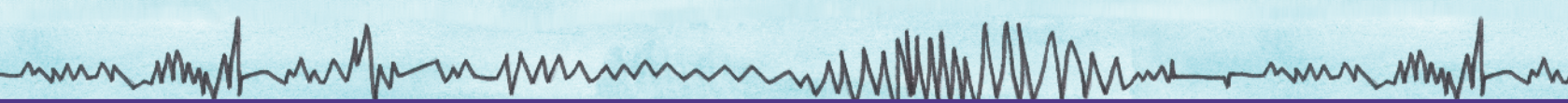
Nu ai vrea
să trăiești fără

Somn!

Ilustrator
Mark Bergin

Autor
Jim Pipe





Descrierea CIP este disponibilă la Biblioteca Națională a României

© The Salariya Book Company Ltd 2015

Titlu original: *You Wouldn't Want to Live Without SLEEP!*
written by Jim Pipe, illustrated by Mark Bergin,
series created by David Salariya

© Editura NICULESCU, 2019

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România
Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55
E-mail: editura@niculescu.ro
Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

NICULESCUkids este un imprint al Editurii NICULESCU

Redactor: Renata Roșu

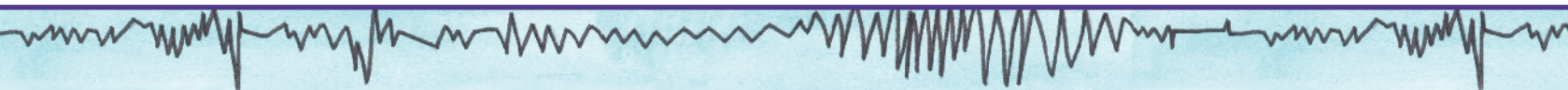
Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Adaptare copertă: Carmen Lucaci

Tipărit la Tipografia REAL

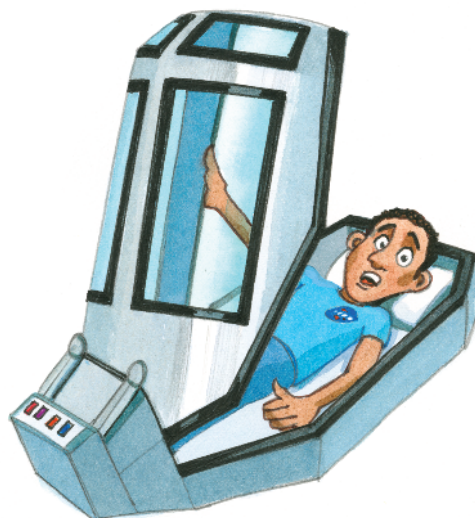
ISBN 978-606-38-0334-5

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU. Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.



Nu ai vrea să trăiești fără
Somn!

Autor
Jim Pipe



Ilustrator
Mark Bergin

Serie creată de
David Salariya

Traducere de
Irina Mihai

Istoria somnului

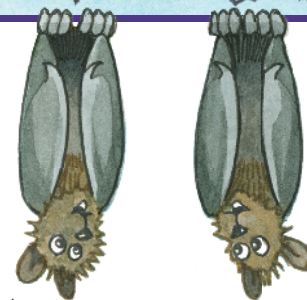
2700 î.H.

În Egiptul antic, nobilii puneau paturi în mormintele lor pentru a avea un somn bun în viața de apoi.



100 d.H.

Unele paturi romane sunt atât de înalte încât oamenii au nevoie de scări pentru a se așeza pe ele.



800 î.H.

Paturile grecilor antici semănau cu canapelele – perfecte pentru a te odihni și pentru a mânca în același timp!

1867
Marchizul francez d'Hervey de Saint Denys publică o carte despre interpretarea viselor și despre visul lucid.

1500 î.H.

Perșii antici au venit cu ideea realizării unui pat cu apă prin umplerea unor piei de capră cu acest lichid.

anii 1800

Primele paturi de fier sunt fabricate în timpul Revoluției industriale.

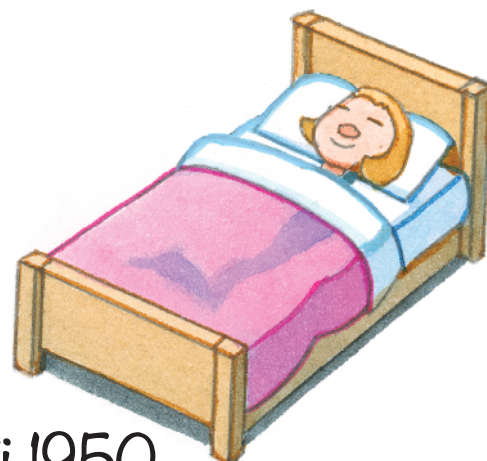
350 î.H.

Filosoful grec Aristotel formulează teoria somnului: descrie această activitate ca fiind o perioadă de reînnoire fizică.



1925

Primul laborator din lume specializat în cercetarea somnului este înființat la Universitatea din Chicago.



1899

Cercetătorul italian Sante de Sanctis ajunge la concluzia că animalele visează precum oamenii.

anii 1950

Cercetătorii descoperă că somnul prezintă mai multe cicluri formate din etape diferite, care se repetă de 4-5 ori pe noapte.

1912

Doctorul american Sidney I. Russell inventează prima pătură electrică.

1868

Psihiatrul german Wilhelm Griesinger a observat că pleoapele se mișcă în timpul somnului, sugerând astfel că somnul este un proces activ.

1929

Germanul Hans Berger construiește electroencefalograful (EEG) – care înregistrează undele cerebrale și observă modul în care se modifică activitatea creierului în timpul somnului.

2013

NASA oferă 18 000 de dolari americani (11 500 lire sterline) persoanelor care acceptă să stea 70 de zile în pat, pentru a afla cum se adaptează corpul unui astronaut la o călătorie spațială de lungă durată.



Ce se întâmplă când dormim?

Ritmul respirației noastre se schimbă: respirăm mai încet și mult mai regulat când dormim.

Rinichii nu mai sunt la fel de ocupați când dormim și corpul nostru produce mai puțină urină.

Temperatura corpului nostru scade și ajunge la cel mai mic nivel în perioada somnului MRO (în engl. *REM*)*.

Substanțele chimice numite hormoni de creștere sunt eliberate în circulația sanguină. La copii, somnul este perioada în care corpul crește. La adulți, atunci sunt reparate celulele distruse.

Când începi să adormi, hormonii de stres din corpul tău scad, ajutându-te să te relaxezi. Dar nivelul lor începe să crească din nou pe măsură ce te trezești.



Creierul nostru rămâne activ cât timp dormim. Pe parcursul somnului MRO, acesta poate deveni și mai activ decât atunci când suntem treji!

Ritmul cardiac și tensiunea arterială se măresc în timpul somnului MRO.

Visele pot apărea oricând în timpul somnului, dar sunt mai dese în faza MRO.

În timp ce dorm, mulți oameni își încleștează dinții sau scrâșnesc din ei, afecțiune numită bruxism.

Dacă avem mai mult țesut moale în gât sau în nas, atunci suntem mai predispuși să sforăim. În general, bărbații sforăie mai mult decât femeile deoarece căile lor respiratorii sunt mai înguste. Pe măsură ce îmbătrânim, aceste căi respiratorii se îngustează, de aceea bătrânii sforăie cel mai tare!

* *MRO* (Mișcare Rapidă a Ochilor)
REM (Rapid Eye Movement)



Cuprins

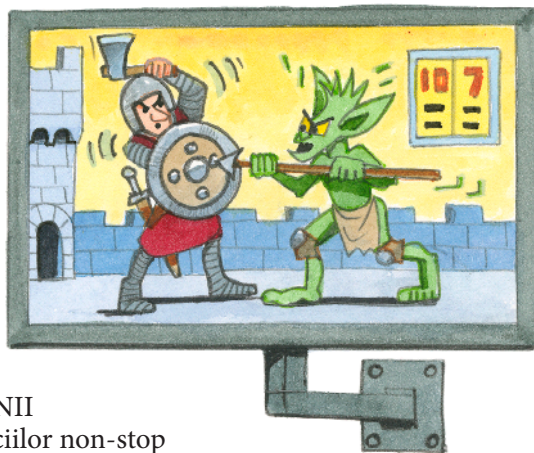
Introducere	9
Lumea ciudată a somnului	10
Chiar trebuie să dorm?	12
Și dacă trebuie să stau treaz?	14
Ce se întâmplă în timpul nopții?	16
Vise plăcute?	18
Să ne ciocnim în nopțe!	20
Este mort... sau doar me?	22
De cât somn am nevoie?	24
Și dacă nu dorm destul?	26
Privarea extremă de somn	28
Viitorul 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 încețosat 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 știi 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 identifici 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.

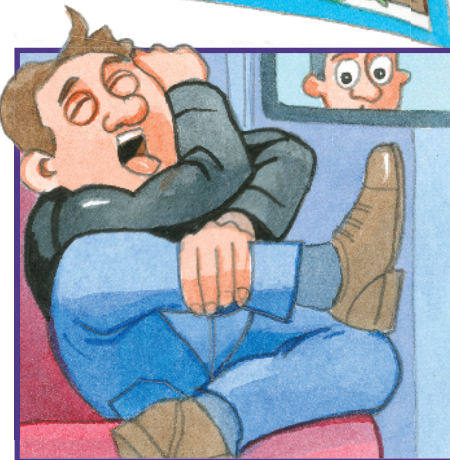
Cum se face

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.



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, creierul nostru 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!



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.

