

КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ

ДЭВИД РЭНДАЛЛ

НАУКА



СНА



MYBOOK

Евгения Чупина  
**Краткое содержание**  
**«Наука сна»**  
Серия «Краткое содержание»

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40204307](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40204307)

*Наука сна:*

### **Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги «Наука сна». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.**

Дэвид Рэндалл в своей книге говорит об истинной ценности сна, доказывая личные предположения многочисленными исследованиями. Он отмечает, что в современном обществе этой проблеме уделяют мало внимания. Люди часто жертвуют ночным отдыхом из-за работы и иных обстоятельств. Сон – базовая потребность человека, которая прямо влияет на другие аспекты жизни: любовные отношения, карьерный рост, спортивные результаты. Автор отмечает, что науке известно мало достоверной информации о здоровом сне и проблемах, которые связаны с его нарушением. Дэвид Рэндалл рассуждает о причинах бессонницы и апноэ, повествует о ключевых моментах в науке и медицине, которые оказали влияние на современный подход ко сну. Если вас интересует, присутствует ли тайный смысл в

сновидениях и как создать условия для здорового ночного отдыха, вам стоит поближе познакомиться с книгой «Наука сна».

**Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги «Наука сна»**

# Содержание

Введение	5
Я знаю, что вы делали прошлой ночью	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# Наука сна

## Введение

Присутствовали ли отличия у наших предков в характере сна, что полезного мы можем у них перенять? Почему много научных открытий совершено во сне? Прав ли был Зигмунд Фрейд, когда искал в сюжетах сновидений тайный смысл? Журналист Дэвид Рэндалл попытался найти ответы на эти вопросы в книге «Наука сна».

Многие считают, что изучение сна – процесс настолько сложный, что он не поддается исследованию, оставляя задачу для фантазеров и маргиналов. Но в последнее время крупные корпорации (Procter & Gamble, Nike и Google) стали задумываться над ценностью здорового ночного отдыха для высокой продуктивности своих сотрудников. Они выделили в кампусе отдельное место, где персонал может расслабиться и вздремнуть среди рабочего дня. Дневной сон особенно сказывается на функциональности менеджеров и программистов, помогает найти свежий способ решения актуальных задач.

Дэвид Рэндалл описывает результаты интересных исследований и тестов, которые заставляют читателя задуматься о

важной роли здорового сна. Он требует такого же внимания, как и другие компоненты здоровья. После знакомства с материалом вы сможете сформулировать собственную модель правильного сна, последствия которого скажутся на других сферах жизни: продуктивной деятельности на службе, взаимоотношениях с окружающими и общем внутреннем состоянии.

# **Я знаю, что вы делали прошлой ночью**

30% жизни среднестатистический человек посвящает сну. Но никто достоверно не может сказать, почему ночной отдых настолько важен для организма и мозга. Научные эксперименты не дают однозначного ответа на этот вопрос. Для науки сон – черное пятно.

Он создает помехи удовлетворению базовых потребностей: продолжению рода, добыче и поиску пропитания, созданию убежища и иным действиям, необходимым для сохранения рода.

Для определения нормальной продолжительности ночного отдыха специалисты советуют придерживаться правила: один час сна на два часа бодрствования. Обмануть организм невозможно: последствия недосыпа будут устраняться в следующие сутки.

В 1965 году в Стэнфордском университете зафиксировали рекорд продолжительности бодрствования без сна. Он составил 11 суток и был установлен 17-летним учащимся Рэнди Гарднером. Юноша стремился доказать, что отсутствие ночного отдыха никак не скажется на нормальной жизнедеятельности. Но исследователи обнаружили снижение концентрации внимания, ухудшение кратковременной памяти, гал-

люцинации и паранойю. После эксперимента Рэнди Гарднер 15 часов провел в кровати, погрузившись в глубокий сон.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.