

СЪНЯТ

Важен колкото храната и водата

Кратък наръчник за съня,
неговите лечебни свойства
и практически съвети



ЕВА & МАРИЯ
Приказките оживяват



Съдържание:

Кратко въведение.....	1
Глава 1 Защо спим и защо сънуваме?.....	3
Глава 2 Съвсем кратка анатомия на съня.....	7
Глава 3 Циклите на съня.....	11
Глава 4 Тайните на съня от античността до днес.....	13
Глава 5 Коя е науката за съня?.....	16
Глава 6 Как сънят ни лекува? Практически съвети.....	19
За автора.....	22
За художника.....	24
За Издателство „Ева и Мария“.....	25
Библиография	26



Кратко въведение

Скъпи читателю,

С този кратък наръчник ще се потопим заедно в тайните на съня, неговите лечебни свойства и ще разгледаме отблизо науката за съня - „Онейрология“.

Хубавият здрав сън е също толкова важен за качеството на живот, колкото са храната, водата и въздухът. За жалост, повечето хора са готови да го пренебрегнат за сметка на ежедневните задължения и тревоги. Все повече хора се оплакват от стрес, напрежение и безпокойство, а това в повечето случаи се дължи на некачествен сън. Негативните мисли, депресията и тревожността често са следствие на проблеми със съня. За съжаление, тези симптоми са все по-често срещани в развитите общества, а това се отразява не само на възрастните, но и на децата.

Ако имаш проблеми със съня или твои близки и роднини се оплакват от безсъние и неспокоен сън, то този наръчник е точно за теб. Тук ще откриеш не само информация за функцията на съня, но и ще разбереш защо сънуваме и защо е необходимо да имаме дълбок и пълноценен сън. Ще получиш реални съвети за създаване на здравословна рутина на сън-будност, които неминуемо ще подобрят качеството ти на живот.

В този наръчник ще откриеш ценни съвети за теб и цялото ти семейство, които ще ти помогнат да подобриш здравословното си състояние и дори да започнеш да сънуваш и да помниш своите сънища. А това, от своя страна, ще бъде трамплин към това да развиеш силна връзка със своя вътрешен свят и да откриеш отговори на въпроси, за които не си и подозирал.



Защо спим и защо сънуваме?

Преди да се насочим към тайните на съня и неговите лечебни свойства, а също така и към примери, които могат да те накарат да промениш отношението си към съня, ще разгледаме съня от научна гледна точка. Преди да стана психолог, аз живо се интересувах от тайнствените аспекти на съня, неговите символи, уменията ни да предвиждаме неща, които още не са се случили, или да преживяваме по нов начин спомените си, за да открием смисъл на преживяното, особено що се отнася до по-травматичните ситуации.

Всеки от нас се сблъсква с различни трудности ежедневно. В същото време прекарваме една трета от живота си в сън. Как бихме могли да функционираме адекватно, след стотиците различни препятствия и премеждия, които ни се случват всеки ден? Отговорът на този въпрос за мен е само един - благодарение на съня. Храната ни дава енергия и тонус, водата ни хидратира, въздухът е живот, без въздух не бихме оцелели и 2 минути, но сънят е стожера на психическото ни здраве. Ето защо е толкова важно да имаме правилна рутина за сън, за да може той да бъде здрав, пълноценен и лечебен.

Защо спим?

Както вече казахме, сънят е важна част от ежедневието ни. Човешкото същество прекарва около една трета от времето

си в сън. Качественият, продължителен сън – в подходящото време – е също толкова важен за оцеляването ни, колкото храната и водата.

Какво се случва, ако имаме нарушения на съня или си спестяваме „удоволствието да се наспим“ за сметка на работа или други задължения?

Без сън не можем да поддържаме и формираме нови невронни мрежи в мозъка си, които ни позволяват да учим и създаваме нови спомени. Безсънието води до затруднена концентрация и забавяне на рефлексите. Сънят е важен за редица мозъчни функции и е от първостепенно значение за комуникацията между невроните (нервните клетки).

Всъщност, мозъкът и тялото ни остават активни по време на сън. Те работят, но не така както ние си мислим. Според последните научни изследвания сънят играе важна роля при премахването на токсините в мозъка, които се натрупват, докато сме будни.

Все още не е разкрита цялостната биологична функция на съня и той остава загадка, но това което знаем, е че той засяга почти всички тъкани в човешкото тяло – от мозъка, сърцето и белите дробове до метаболизма и имунната система.

Изследванията сочат, че при хроничната липса на сън или лошото качество на съня увеличава риска от заболявания,

включително високо кръвно налягане, сърдечно-съдови заболявания, диабет, депресия и затлъстяване.

Учените определят съня като сложен процес, който засяга начина, по който работи целия ни организъм и тепърва предстоят още много изследвания, които да разкрият неговите тайни функции.

Защо сънуваме?



Понякога не можем да дадем ясен и конкретен отговор на нещо, независимо колко добре подготвени сме в дадена област. Все пак, науката и изследванията днес могат да ни дадат голяма яснота в дадена област.

Когато говорим за съня, възниква един основен въпрос, от който произлизат всички останали въпроси, свързани със сънуването, а именно: **„Защо сънуваме?“**

Ето какво знае науката за сънуването:

Според учените сънуването ни помага да анализираме своите спомени и да съхраним уроците и уменията, които сме придобили по време на будност. За тях сънят служи като „репетиция“ за различни ситуации и предизвикателства, с които човек се сблъсква през деня.

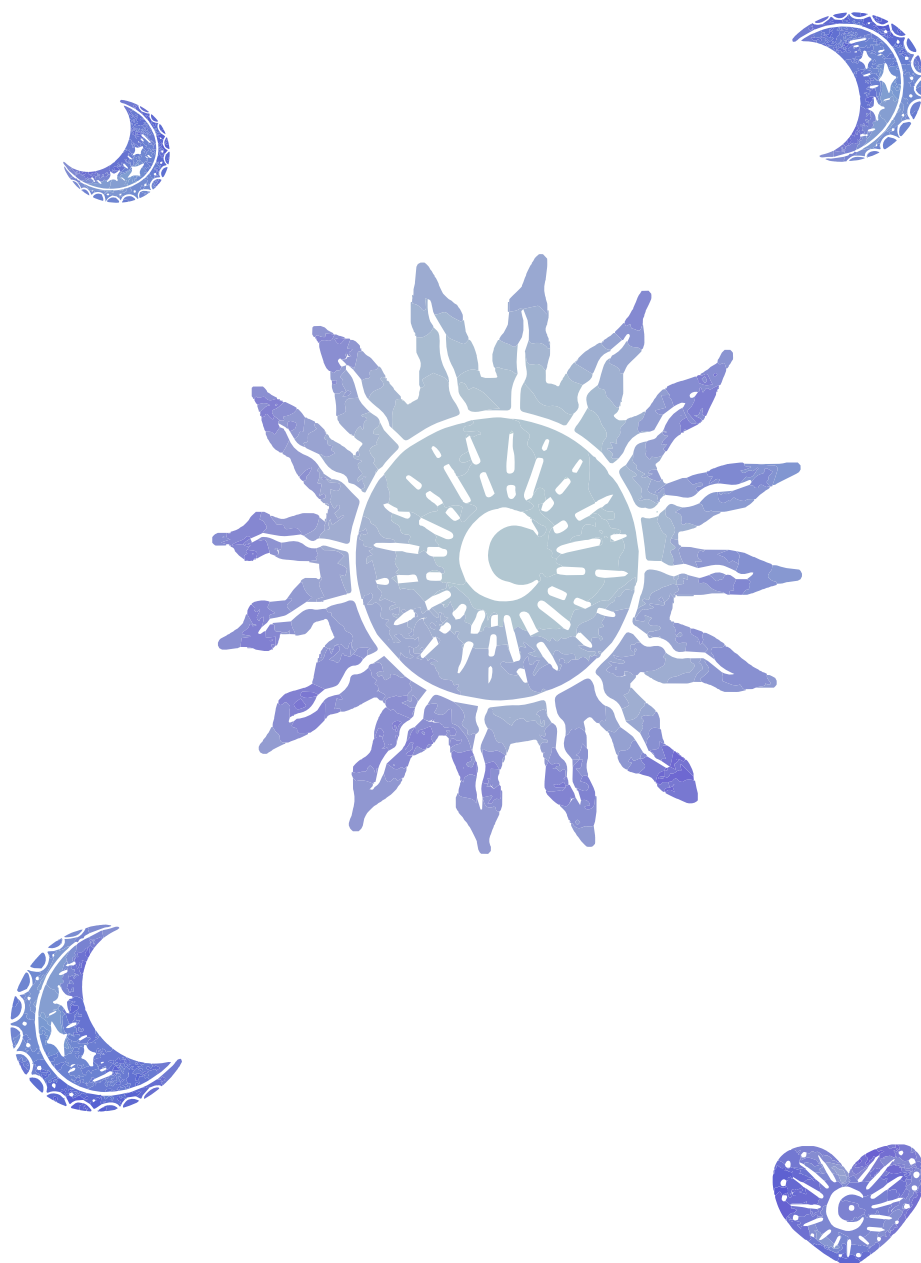
Повечето сънища се случват по време на т.нар. REM сън (REM е съкращение и означава “rapid eye movement”, на български език - бързо движение на очите), през който преминаваме периодично през нощта. Има и не-REM сън, който ще разгледаме малко по-късно. Проучванията на съня показват, че мозъчните ни вълни са почти толкова активни по време на REM циклите, колкото и когато сме будни. Възможно е от там да произлизат тези ясни, реални сънища, които ни карат да си мислим, че наистина преживяваме това, което сънуваме.

Според учените, мозъчният ствол генерира REM сън, а предният мозък генерира сънища. Всъщност, ако мозъчният ствол е нарушен, човек сънува, но не преминава в REM сън. И ако предният мозък има нарушение, човек преминава в REM сън, но не сънува.

Това е само биологичната част на случващото се. Има още много неизвестни, които карат учените да мислят, че сънят има много повече функции от това. Според психолозите, психическите процеси, докато сънуваме са също толкова важни, колкото и физиологичните.

Например, едно психологическо проучване предполага, че сънищата произтичат повече от въображението (спомените, абстрактните мисли и желания и са продукт на мозъчна дейност), отколкото от възприятието (ярките сетивни преживявания, които се „събират“ в предния мозък).

Въображението е необятно поле на изследване, а връзката ни с него тепърва ще става все по-важна. Сънят играе ключова роля в тази връзка и ние трябва да направим всичко възможно да я запазим.



Съвсем кратка анатомия на съня.

Даси представим, че в мозъка ни има различни същества, както в анимационния филм „Отвътре навън“ (Inside Out). Всяко едно от тези същества има различна функция и заедно те контролират нашата способност да спим, да сънуваме, а също така и се грижат за психичното ни здраве и правилното функциониране на мозъка. Нашите герои в този случай ще бъдат хипоталамусът, мозъчният ствол, таламусът, епифизата, базалният мозък и амигдалата. В тази част от наръчника ще ги разгледаме поотделно съвсем накратко и ще видим какви са техните функции. Защо това е важно? Когато разберем как всяка една от тези части на мозъка работи, ще си дадем по-ясна представа колко важна е тяхната функция и как те заедно поддържат нашето психично и физическо здраве. Да започваме.

Хипоталамусът е част от дял на мозъка с размера на фъстък. Намира се дълбоко в мозъка и съдържа групи от нервни клетки, които действат като контролни центрове, засягащи съня. В него се намира супрахиазматичното ядро (SCN) – клъстери (сбор) от хиляди клетки, които получават информация за излагане на светлина директно от очите и контролират циркадния ритъм (ритъм на сън-будност), а също така и поведението ни.

Някои хора с увреждане на SCN спят хаотично през целия ден, защото не са в състояние да съобразят своите циркадни ритми с цикъла на светлина-тъмнина. Повечето слепи хора поддържат известна способност да усещат светлина и са в състояние да променят своя циркаден ритъм.

Мозъчният ствол, в основата на мозъка, комуникира с хипоталамуса, за да контролира преходите между сън и будност. Мозъчният ствол включва структури, наречени мост, медула и среден мозък. Стимулиращите съня клетки в хипоталамуса и мозъчния ствол произвеждат мозъчен химикал, наречен ГАВА. Този химикал действа за намаляване на активността на центровете за възбуда в хипоталамуса и мозъчния ствол.

Мозъчният ствол (особено мостът и медулата) също играе специална роля в REM съня (бързо движение на очите), тъй като той изпраща сигнали за отпускане на мускулите, които са важни за стойката на тялото и движенията на крайниците.

Таламусът действа като реле за информация от сетивата към мозъчната кора (обвивката на мозъка, която интерпретира и обработва информация от краткосрочната до дългосрочната памет). По време на повечето етапи на съня таламусът става неактивен, което ни позволява да се настроим спрямо външния свят.

По време на REM сън таламусът е активен и изпраща до

кората на мозъка изображения, звуци и други усещания, които изпълват сънищата ни.

Епифизата е жлеза, разположена в двете полукълба на мозъка, и получава сигнали от SCN да увеличи производството на хормона мелатонин, който ни помага да заспим, щом светлината угасне. Тук е важно да кажем, че мелатонин се синтезира само и единствено при пълна тъмнина. Испански учени създават специална лаборатория, за да изследват синтеза на мелатонин и откриват, че единствената благоприятна светлина за синтез на мелатонин е червената светлина.

Хората, които са загубили зрението си и не могат да координират естествения си цикъл на събуждане и сън, използвайки естествена светлина, могат да регулират циркадния си ритъм, като приемат малки количества мелатонин по едно и също време всеки ден.

Учените вярват, че пиковете и спадовете на мелатонин във времето са важни за регулация на циркадния ритъм на тялото с външния цикъл на светлина и тъмнина.

Базалният преден мозък, близо до предната и долната част на мозъка, също регулира циркадния ритъм, докато част от средния мозък действа като инструмент за събуждане и създава усещане за бодрост.

Амигдалата е част от мозъка с формата и размера на бадем, участваща в обработката на емоциите, и става по-активна по време на REM сън.

Нарушения, на която и да е от тези части на мозъка, вследствие на прием на вредни вещества, или излагане на прекомерен стрес, може да доведе до проблеми със съня и промяна на циркадния ритъм, което неминуемо води до негативни отражения върху качеството на живот.



Циклите на съня

След като разгледахме кратката анатомия на всички части на мозъка, които са отговорни за нашия здрав сън е време на разгледаме и самите цикли на съня. Защо това е важно? Важно е да знаем какви са циклите на съня, защото при евентуални нарушения те ще бъдат първата ни индикация, че нещо трябва да променим.

И така, както вече установихме, има два основни вида сън: сън с бързо движение на очите (REM) и не-REM сън. Не-REM сънят има три различни фази и всеки сън е свързан със специфични мозъчни вълни. Човек преминава през всички фази на съня по няколко пъти всяка нощ, с все по-дълги и по-дълбоки REM периоди, които обикновено се случват сутринта.



Етап 1

Етап 1 на не-REM сън е преминаването от будност към сън. По време на този кратък период (с продължителност от само няколко минути) на сравнително лек сън сърдечният ритъм, дишането и движенията на очите се забавят, а мускулите на тялото се отпускат с леки потрепвания. Мозъчните вълни започват да се забавят все повече и повече.



Етап 2

Етап 2 на не-REM сън е период на лек сън, преди навлизане в по-дълбок сън. Сърдечният ритъм и дишането се забавят, а мускулите се отпускат още повече. Температурата на тялото спада и движенията на очите спират. Активността на мозъчните вълни се забавя, но има кратки приливи на електрическа активност. Преминаваме повече пъти през повтарящи се цикли на сън в етап 2, отколкото в другите етапи.



Етап 3

Етап 3 на не-REM сън е този етап на дълбок сън, от който се нуждаем, за да се почувстваме свежи и тонизирани сутрин. Проявява се в по-дълги периоди само през първата половина на нощта. Сърдечният ритъм и дишането се забавят до най-ниските си нива по време на този сън. Мускулите са напълно отпуснати и затова е толкова трудно да бъдем събудени. Мозъчните вълни стават още по-бавни отколкото са при другите етапи. Смята се, че това е регенеративният сън, в който тялото ни се лекува. Обикновено този етап на не-REM сън се случва от периода 10:00 - 11:00ч. вечерта до ранните часове на сутринта - 3:00 - 4:00ч.

Тайните на съня от античността до днес

Хората винаги са се интересували от сънищата. От древността до днес сънищата биват наричани прозорец към отвъдния свят и връзката между видимото и невидимото. Жреци, шамани и магьосници са тълкували сънищата на владетелите на цивилизациите преди нас. Тяхната роля в античността е била неразривно свързана с вярванията и културата на тогавашните общества. Тогава хората силно са вярвали, че сънищата носят послания от боговете, предсказват бъдещето и разкриват тайни от дълбините на човешката душевност.

В Древен Египет сънищата са били смятани за свещени. Жреци са тълкували сънищата на фараоните, вярвайки, че те съдържат божествени послания. Сънищата на обикновените хора също били важни – често те служили като предупреждения или житейски напътствия. Египтяните дори създавали специални храмове за „сънни пътувания“, където хората можели да потърсят съвет чрез сънищата си.

В древна Гърция сънищата също играли значима роля. Платон и Аристотел, които и до днес се смятат за ненадминати философи и основоположници на философски учения, са правили опити да разберат загадките и най-вече произхода на сънищата. Платон вярвал, че сънищата ни свързват с въображението и света на идеите, докато Аристотел ги

разглеждал като резултат от биологични и психични процеси.

За древните гърци сънищата също често били считани за послания от боговете. Те търсели смисъл и символика в тях, а гадатели и оракули помагали на хората да разшифроват техните загадъчни послания.

В стария завет, една от най-ярките библейски фигури е Йосиф, син на Яков, който имал божествен дар – да тълкува сънища. Така той става любимец на своя баща, а братята му, които му завиждат, го продават за роб. Всички знаем тази история от малки и как благодарение на своя дар Йосиф се издига от роб до пръв съветник на фараона в Египет, а по-късно дори се среща със своите братя.

През Средновековието сънищата запазват своята мистериозност, но се променя тяхното тълкуване. В християнския свят сънищата се разглеждали като инструмент на Бога или на дявола. Те можели да водят до спасение или до грях. Светци и монаси често разказвали за пророчески сънища, които им разкривали божествени истини или ги предупреждавали за предстоящи изпитания.

С настъпването на Ренесанса и последвалото Просвещение възгледите за сънищата започнали да се променят отново. Науката и рационализмът започват да заемат все по-важна обществена роля, а сънищата вече не се считали за божествени послания. Те по-скоро биват разглежсани като

начин на комуникация с несъзнаваното.

В началото на XX век Фройд и Юнг излагат своите революционни нови теории, които изследват сънищата като огледало на скритите желания и вътрешни психични процеси, които много често се считат за „вътрешни конфликти“.

Например, според Фройд сънищата разкриват нашите най-съкровени страхове и желания, докато Юнг виждал в тях архетипи и колективни символи, които обединяват човечеството в едно „колективно несъзнавано“.

Днес сънищата продължават да бъдат загадка, която привлича както учени, така и обикновени хора. Някои виждат в тях ключ към вътрешния си свят, докато други все още ги разглеждат като прозорец към нещо по-висше.

Технологиите, съчетани с древните знания, ни позволяват да навлизаме все по-дълбоко в света на сънищата. И въпреки че вече имаме множество теории и научни изследвания, сънищата продължават да носят своята мистерия и да вдъхновяват хората по цял свят.



Коя е науката за съня?

Кратко въведение в Онейрологията

Онейрологията е науката, която се занимава с изследването на съня и сънищата. Името ѝ произлиза от гръцките думи „онейрос“ (ὄνειρος), която означава „сън“ и „логос“ (λόγος) - наука. Въпреки че сънищата и сънят са обект на интерес от хилядолетия, Онейрологията като научна дисциплина започва да се развива активно едва през XX век. Тогава учените започват да използват технологии за проучване на мозъчната дейност по време на сън.

Днес, Онейрологията все още се развива като наука и се фокусира върху няколко основни аспекта на съня:

Физиология на съня:



Това включва изучаване на различните етапи на съня, като най-известните са бавновълновият сън (NREM - non-rapid eye movement) или т.нар. не-REM и бързовълновият сън (REM), в който най-често се появяват сънища. За тях говорихме в предходните глави на този кратък наръчник.

Изследва как мозъкът и тялото функционират в различните фази на съня и как те допринасят за възстановяването и поддържането на психическото и физическото здраве.

Мозъчната активност и сънищата:



Учените, които се занимават с Онейрология изучават какво се случва в мозъка, докато сънуваме. Те използват електроенцефалография (ЕЕГ), магнитен резонанс и други технологии, за да наблюдават активността на мозъчните вълни и да разберат как и защо възникват сънищата.

Сънят и здравето:



Онейролозите изследват връзката между съня и различни аспекти на здравето. Освен корелацията между психичното и цялостното физическо здраве и съня, те изследват и неговото влияние върху имунната система, паметта и когнитивните функции. Липсата на сън или нарушения в съня могат да доведат до сериозни здравословни проблеми, което прави тази област изключително важна.

Сънуването и психологическото здраве:



Изучават се теориите за значението на сънищата, като някои изследвания показват, че сънуването може да има важна роля за емоционалното възстановяване и адаптация. Например, сънищата могат да помогнат за обработката на емоционални преживявания и най-често травми или при разрешаването на вътрешни конфликти.

Онейрологията продължава да се развива с напредването на технологиите и науката.

Сънят остава една от най-загадъчните области на човешката природа, а онейролозите са тези, които се стремят да разгадаят тайните му.

Техните открития не само разширяват разбирането ни за съня, но и ни помагат да подобрим качеството на живота си, като осъзнаем колко важен е сънят за нашето физическо и психическо здраве.



Как сънят ни лекува?

Практически съвети за здрав, пълноценен и лечебен сън.

Сънят е не само време за почивка, но и мощен лечител за тялото и ума. По време на сън организмът ни се възстановява, мозъкът обработва информацията от деня, а имунната система се укрепва. Затова качественият сън е ключов за нашето здраве и благосъстояние.

Ето някои изключително лесни за изпълнение практически съвети за здрав и пълноценен сън:

Поддържай циркадния ритъм или т.нар. рутина на сън-будност: Лягай и ставай по едно и също време всеки ден. Това ще помогне на тялото ти да настрои вътрешния си часовник и ще улесни заспиването.

Създай си уютна и защитена атмосфера: Спалнята трябва да бъде тъмна, тиха и прохладна. Инвестирайки в удобен матрак, възглавници, които да подпомогнат правилната поза на тялото, инвестираме в начина, по който ще прекараме една трета от живота си. Ако правим компромиси със съня си и качеството му, има голяма вероятност да страдаме.

Ограничи екранното време преди лягане: Синята светлина от телефоните и компютрите може да наруши синтеза на мелатонин (хормона на съня), за който говорихме в началото.

Опитай се да избягваше електронните устройства поне час преди лягане.

Направи си ритуал за сън: Придържай се към рутинни действия преди лягане. Това ще подскаже на мозъка и организма ти, че е време за сън. Например, може да си създадеш навик да четеш книга, да си направиш топла вана или пък да медитираш. Това ще бъде сигналът за твоето тяло, че идва време за сън.

Избягвай тежка храна и кофеин преди лягане: Тежките храненияя вечер и стимулантите като кофеин и никотин могат да затруднят заспиването. Опитай се да не консумираш такива неща поне 3-4 часа преди сън.

Движи се през деня: Физическата активност помага за изразходване на енергията и по-дълбок и спокоен сън. Въпреки това избягвай интензивни тренировки непосредствено преди лягане, тъй като те могат да държат тялото будно по-дълго време.

Нови преживявания и учене: Колкото и да е странно, всъщност преживяването на нови неща, а също така и придобиването на нови умения или учене стимулират укрепването на невроните и създаването на нови такива. В следствие те от своя страна спомагат за подобряване на качеството на съня. Давай храна на мозъка си и той ще ти се отблагодари.

Сънят е естествения път към цялостна регенерация на тялото и ума. Като следваш тези прости съвети, можете да постигнеш желаните резултати - да имаш здрав, възстановителен лечебен сън.

Днес, не само по света, но и в България, забързаното ежедневие и прекомерният стрес водят до нарушения на съня при голяма част от хората. Малцина си дават сметка, че това е първоизточникът на по-голямата част от ежедневните ни проблеми. Да имаме забавени функции, да бъдем изнервени, напрегнати, да не можем да се концентрираме или пък да се чувстваме постоянен дискомфорт - това не е нашето естествено състояние, а причината за това почти винаги се корени в безсънието или някаква форма на нарушения на съня. Ето, затова смятахме, че е от първостепенна важност да споделим това знание с теб и да насочим твоето внимание към един от най-важните компоненти за подобряване на качеството на живот, а именно съня. С това ти желаем пълноценно сънуване.





За автора

Ева Иванова

Ева е част от тандема на издателство за детски книжки с дълбок смисъл — „Ева и Мария“. Тя е магистър-психолог и автор на този кратък наръчник. Нейният интерес към приказките и сънищата започва още от ранна детска възраст, когато осъзнава, че собствените ѝ сънища са по-различни от тези на съучениците ѝ и роднините ѝ след като започва да споделя с тях какво преживява на сън. Тя открива, че редовно сънува ярки, дълги, цветни сънища, които се разгръщат под формата на приказки, и ги помни в детайли, като успява да ги разтълкува, виждайки как техният символизъм се просмуква и в реалността ѝ.

Ева вижда взаимовръзките между сънищата си и действителни събития, които са се случили или предстоят. Това я навежда на мисълта, че съновният свят е по-дълбок отколкото си мислим и пише първата си приказка по свой сън едва на девет годишна възраст.

От тогава и до днес, тя се потапя и изживява напълно този приказен свят, който посещава в сънищата си, като споделя, че често усеща дори вкус и мирис на сън. От малка записва най-запомнящите се и важни сънни преживявания в дневник, което ѝ помага да открива нови хоризонти на взаимовръзки между съня, въображението и действителността.

Една от главните причини Ева да се насочи към психологията като наука и в частност онейрологията са именно нейните собствени сънни преживявания и също така проблем със съня, който получава по време на няколко стресови събития в живота си. Тя чете трудовете на Карл Густав Юнг с огромен интерес.

Харесва и Роуз Инсера, Пиер Дако, Джо Диспенза, а също така и чете научни трудове в областта на науката Онейрология от други именити учени в тази сфера. Нейните основни интереси в областта на психологията са свързани именно със съня, неговите лечебни свойства и способността му да даде насоки и яснота за действия, които да предприемем в живота си.





За художника

Мария Андронова

Мария е не само художник, но и майка на 9-годишно момиченце, което ѝ дава уникален поглед върху темата за детския сън. Нейният личен опит в наблюденията над съня на дъщеря ѝ Галатея, както и преодоляването на моменти на нарушен сън, я правят чувствителна към нуждите на децата в този важен аспект от живота им. За Мария, илюстрациите в детските книжки не са просто образи — те са път към спокойствието и сигурността, които сънят носи. Всяка нейна рисунка е обмислена така, че да създава усещане за уют и магия, подобно на вълшебния свят, който децата могат да сънуват.

Като майка и художник, Мария осъзнава колко важни са тези визуални образи за развитието на детското въображение. Чрез изкуството си тя създава илюстрации, които не само успокояват, но и провокират малките читатели да задават въпроси и да изследват света около себе си с любопитство. Този подход помага на децата не само да се отпуснат преди сън, но и да сънуват по-ярки и вдъхновяващи сънища.



Издателство

„Ева и Мария“

Издателство „Ева и Мария“ създава детски книжки с любов и творчески плам, които докосват душата на всяко дете. Ева и Мария се чувстват призвани да кръстосват четка и перо, за да създават много повече от приказки за лека нощ. Всяка тяхна книжка подкрепя различна кауза, а самите сюжети на книжките преплитат универсални ценности с модерност и фантазия. Всички приказки, които издателство „Ева и Мария“ създава, са вдъхновени от сънищата.

Библиография

Ramar K, Malhotra RK, Carden KA, et al. Sleep is essential to health: an American Academy of Sleep Medicine position statement. J Clin Sleep Med. 2021;17(10):2115–2119.

Susan Warley, The Extraordinary Importance of Sleep, National Library of Medicine, article, 2018

Simon Ruch, Michael Valiadis, Alireza Gharaaghi, Sleep to Learn, Oxford Academic, Vo. 44, art.8, 2021

Eric Suni, Alex Dimitriu, Dreams: Why They Happen and What They Mean, Sleep Foundation, 2024