

Отдых по науке

Здравствуйтесь. Хотел бы поделиться заметкой из своего цеттелькастена об отдыхе, которую я собрал из разных проверенных источников. Было бы здорово найти себе тут место и сотворить небольшую полезность.

Почитать текстом: <https://highfalutin-postbox-179.notion.site/529e673f74d84e24b2f7b6a40bc4eccb?pvs=4>

Почему ты уставший и как отдыхать по науке

Современный человек работает больше нужного. Известно, что более 4-х часов продуктивной конкретной работы снижают ее продуктивность. Но даже если мы учтем то время, которое на работе просто сидим, то от 50 часов в неделю (против обычных 40) радикально снижается продуктивность работы, а больше 55 часов вообще нет смысла работать, прибавка продуктивности равна нулю. А если более 70 часов, то вы будете менее продуктивны, чем при 55 (уходит в минус).

Основная защита от стресса - меньше работать. Постараться снизить кол-во продуктивной работы до 4-х часов.

Беда с отдыхом

Даже если вообще не работать, современная среда не обеспечивает отдыха. Главный параметр, который мы потеряли - это природа. Средний американец проводит на природе в месяц два часа. В СНГ и восточной Европе получше, но так же плохо.

Обнаружилось, что природа является неотъемлемой, фундаментальной частью нашего бытия. Отбрасывая ее, мы теряем способность к отдыху как таковому.

Также существует подмена понятия отдыха эмоциональным всплеском, якобы просмотр сериала, фильма или компьютерная игра являются отдыхом. На самом деле для мозга это такая же нагрузка, как была на работе! **Получение удовольствия - это не отдых.** А мы, смешные люди, еще и заменяем такими удовольствиями настоящий отдых ума - сон, физическую активность, пребывание в одиночестве, умственное расслабление. В исследовании было показано, что базовая физическая активность позволяет избавиться от хронической усталости, длившейся десятилетиями.

Что делать и почему

Погружение в природу значительно увеличивает интеллектуальные способности.

Людей посадили на полтора часа нажимать на кнопку и следить за цифрами на экране, утомили их. По сигналу можно было отвлекаться и смотреть в окно 40 секунд. Вариантов было два: дерево и город и просто город. Так вот люди, которые видели за окном дерево, справлялись с задачей намного лучше, у них было больше концентрации, чем те, кто видел городской пейзаж.

Звук морского прибоя, шелеста травы, пения птиц увеличивает продуктивность и концентрацию, а городской шум их снижает. Это принципиально разные состояния, и даже лишь на аудиальном сравнении в несколько секунд разница значительна. Дополнительно о шумовом загрязнении [тут](<https://youtu.be/6Tv8cQeMfXg>).

Когда находимся в городской среде, мозг почему-то находится в повышенной концентрации, и внимание напряжено. Почему - пока неизвестно. Но шумы природы совершенно иначе влияют на сознание. Сидеть в кафе и общаться с другом - тоже высокая концентрация и не отдых.

Даже если идти по городу с подключенной ЭЭГ, в чисто городских ландшафтах внимание напрягается, а при входе в сквер, парк, где есть трава и птицы, ЭЭГ кардинально меняется.

То же самое с просмотром фильмов, любым просмотром в экран. А вот природа автоматически включает в отдых, сознание расслабляется и перезаряжает внимание.

Может помочь длительная и подходящая медитация, гораздо больше повышается способность к концентрации. Прогулка в городе снижает интеллектуальные процессы.

Естественно, есть метаанализы на угнетение психики из-за постоянной концентрации внимания.

Огромное исследование, где при помощи спутников 10 лет с рождения следили, где проводят время дети. Так вот дети, которые чаще находились в зеленых зонах, на 55% реже получают психиатрические диагнозы. Это огромная разница, особенно учитывая, что дети вообще редко получают такие диагнозы.

Стекло, бетон, дороги, машины - это все ненормально и непривычно человеку.

Даже сравнивали 3D-визуализации с природой и реальную прогулку, и просто зеленые картинки с травой и деревьями оказывали сильный эффект, хоть поменьше, чем реальная прогулка. Счастье, настроение, интеллектуальные способности, удовлетворенность жизнью.

Пациенты стационаров быстрее выздоравливают, если окна их палат выходят на природные ландшафты, а не на городские. Физиологически быстрее выздоравливают!

Есть жук, который во время миграции прилетает и съедает лес. В городе, около которого это случилось, резко выросли сердечно-сосудистые заболевания.

Еще контакт с природой влияет на социальные взаимодействия, люди, посмотревшие документалки про природу, принимают более социальные выборы, и взрослые и дети.

Позитивные эффекты начинаются от 2-х часов в неделю. Но важно не просто время, а чувство, с которым вы в это дело включаетесь. Соединенность, чувство единения с природой. Так вот это ощущение сильно предсказывает все вышеописанные радикальные позитивные эффекты.

Пока что природа - единственный способ качественно и хорошо отдохнуть. Без природы остается только имитация отдыха.

Откровение из другого [видео](#): двум группам студентов дали решать головоломки. Первая группа делала это на компьютере, вторая на бумаге. На половине головоломок разрешили передохнуть. Первой группе можно было использовать смартфон, а второй ничего; кто-то решил вовсе не отдыхать. Хуже всех показали результаты те, кто использовал смартфон. Оказывается, всего на 5% больше сил тратит мозг при напряженной работе, чем при лежании с закрытыми глазами. И для него нет разницы в нагрузке - решать головоломки или паяться в ютуб и соцсети. Среднее оптимальное соотношение работы и отдыха - 52 на 17 минут, но это очень усредненные показатели. **Надо научиться отдыхать головой!**

Как отдыхать головой, [рассказывает Джим Квик](#). Каждые 30 минут делать помodoro-перерыв, чтобы улучшить способность запоминать и работать. Глубже подышать, попить, встать и подвигаться, сделать упражнение из калистеники, отлично подходят упражнения, скрещивающие две половины тела, например, касание локтем противоположного колена. Жонглирование улучшает периферийное зрение и объем мозга.

<https://youtube.com/shorts/h0v4LDS4Z1k?feature=share>

Автор заметки: macedon1an

Revision #2

Created 21 July 2023 08:36:01 by matvey033

Updated 1 September 2023 19:35:14 by matvey033