

Что такое полифазный сон и для чего он нужен?

Для кого эта статья

- Для **извращенцев**, как я, которые хотят найти способ спать меньше, но оставаться более-менее продуктивным, и тех, кто уже **практикует такие режимы**.
- Для тех, кому интересна тема сна и хочется узнать больше.

Вступление

- Думаю, все согласятся, что **спать - это база**, но я люблю иногда выходить с базы на разведку, в результате решил написать эту статью (может хотя бы **это** поможет мне больше не пытаться идти против эволюции). Я попытаюсь подкрепить её **научными статьями**, но это мой первый опыт, поэтому за солидность выбранных работ не ручаюсь: я знаю несколько сайтов, где публикуются научные работы, плюс буду ссылаться чисто на ссылки из Google; на статьи и видео Глеба я ссылаться не хочу, поскольку это лёгкий путь и опыта мне не прибавит. Речь в этой статье пойдёт в первую очередь о **режиме Everyman** (в интернете находил разные варианты, [здесь](#) представлена более жёсткая её вариация(в среднем 4 часа сна) вместе с примерами других режимов, плюс рассказано о вреде полифазного сна), использованный мною(всё равно немного модифицированный) режим был более лёгким в использовании и был взят из [видео](#) на YouTube с **более комплексным экспериментом** полифазного сна, чем у меня — в рамках одного видео рассматривались сразу три вида полифазного сна на протяжении двух месяцев, о двух других режимах я сегодня речь вести не буду. Мой **эксперимент длился** на момент публикации статьи всего **три дня**, и я сам пока не знаю, продолжать ли мне, так как свою пользу от такого сна я всё-таки получил, несмотря на риски **снижения моих мотивации, сил и здоровья**.
- Могу ошибаться, но я считаю полифазный сон примером применения "депривации сна", то есть уменьшения его количества, так как весь полифазный сон этим и занимается, так что эти понятия в статье являются синонимичными.

О полифазном сне и режиме Everyman

1. Суть полифазного сна в целом состоит в том, чтобы **спать интервалами** более двух раз в сутки(если вы досыпаете днём полчаса, чтобы быть бодрее, это ещё не полифазный сон, и **такая практика** с гораздо большей долей вероятности **полезна**([здесь](#) и [здесь](#) приведены небольшие исследования на эту тему). [Здесь](#) рассказано в первую очередь о пользе полифазного сна, в частности о борьбе с бессонницей("не сном" побеждается "не сон"), но источник мне кажется сомнительным, поскольку в тексте используется осторожное "вред полифазного сна неизвестен"(Second, even if polyphasic sleep was unhealthy (which is unknown)...), когда как есть множество статей, либо **подтверждающих**, что такой сон, например, навредит гормонам, отвечающим за рост мышц, либо называющих полифазный сон временным **инструментом**, от которого нужно будет отказаться, либо **кричащих**, что хотя бы в долгосроке от полифазного сна легче умереть, и всё же у такого сна есть и ПЛЮСЫ, о чём в соответствующем разделе ниже.
2. Ложимся вечером, например, в 22:30, спим 4.5 часа(три полных цикла сна) и встаём в 3:00
3. Каждые три с половиной — пять с половиной часов бодрствования ложимся на полчаса, как проснёмся — завершится один цикл (или этап, как удобнее) этого режима. (Из оригинального видео должно было получаться по 6 часов сна в сутки, но в первый день у меня вышло 6.5)
4. На первом цикле (с 3:00) я предпочёл не есть вообще и обходиться только водой, чтобы не менять свои привычки питания

Почему мне пока сложно поверить любым исследованиям на эту тему

- Хотя здравый смысл и наука сама по себе говорят об обратном, существуют **автономы**, якобы живущие совершенно **без еды, воды и сна**, чувствующие себя при этом замечательно, и пусть для меня это видится лишь **интересной концепцией**, может даже в некотором роде **сектой**(разве что для привязки к культу используется истощение вместо психотропных средств и некоторых других

инструментов. **Видео** про то, как люди оказываются в культах), одно время у меня **был шанс** по крайней мере **попробовать** что-то подобное, ведь это же так **круто** звучит(ни разу не слышал следующий тезис от автономов, это лишь моя интерпретация, зачем вообще пытаться такое практиковать!): **перебороть** миллионы лет **эволюции**, стать **сверхчеловеком, выше самого бога**. Всё это лирическое отступление от главной темы статьи тут для того, чтобы вас предостеречь: **культ продуктивности** — это **не шутка**, здесь лежат огромные деньги, в частности в продаже литературы по **саморазвитию**, некоторые продажи исчисляются миллионами, в результате пожертвований(а в культах без пожертвований никуда), будь то времени, денег или эмоций, человек остаётся без сил, без средств и в депрессии. Если чувствуете, что выгораете — обратитесь к врачу. В первую очередь это я себе...

- Я нашёл **статью**, в которой выходной досып всё-таки уравнивал риск смертности у тех, кто всегда спит по 7 часов, и тех, кто на неделе спал меньше 5 часов, хотя изначально у спавших мало риск смертности был аж на 52% выше(мне правда стоит одуматься), что противоречит статье в лучших-практиках марафона сна(о том, что дополнительные часы сна на выходных не компенсируют вред недосыпа), но я всё равно склоняюсь к тому, что выходной досып действительно не помогает(а если помогает, то слабенько).

Результаты эксперимента

1. Изначально вступил в эксперимент с девушкой, но она пошла спать дальше уже в 4-5 утра первого дня, так что весь дальнейший эксперимент был чисто на мне.
2. В первый день я ложился в: 6:30, 10:30, 14:30, 18:30, а в последний раз за день в 22:30(уснул только в 23:18) на очередные 4.5 часа, вставал в 3:30, 7:00, 11:00, 15:00, 19:00(с 18:30 до 19:00 даже уснуть не смог, встал чуть раньше), итого около 6.5 часов сна(без учёта того, что днём в маске засыпал минут по 10-15)
3. Во второй день ночью, когда проснулся в 3:30, было довольно разбитое состояние; как я и предполагал изначально, с каждым днём такой режим поддерживать будет всё тяжелее, а третий день станет решающим для меня в этом вопросе. Ложился я на раз меньше: в 6:30, 10:30, 16:00, 21:50 (уже в 20:00 захотел спать), просыпался в 3:30, 7:00, 11:00, 16:30. Я поел за час до сна, поэтому третий день эксперимента обещает быть тяжёлым...
4. ...и он на удивление не такой, проснулся в 2:30, и пусть опять чувствовал себя разбитым, это быстро прошло, проснулся я видимо в нужную фазу, а написание статьи снова не дало мне уснуть(а ещё я пишу статью стоя уже три часа, благо стол позволяет). Ложился в 6:30, 11:30, 16:30, 22:00., просыпался в 2:30, 7:00, 12:00, 17:00, передвинул последний дневной сон, чтобы до самого конца дня не чувствовать особой сонливости.

Плюсы

- **Ты сам решаешь, сколько по итогу и как часто спать**, можно порядка 7, можно опустить до 6 и менее
- **Бодрость сохраняется на протяжении всего дня**, несмотря на некоторые ямы аккурат после пробуждений(первый день весь был бодрым)
- **Вставать НАСТОЛЬКО рано** (в 2-3 ночи на первом цикле) **меня мотивировало сразу же начать работать**, а не играть или отвлекаться на что-то(на нормальном режиме это всё ещё правится самодисциплиной), мол ради чего ещё я сегодня проснулся именно в этот час?
- **Работает, если ты на удалёнке** (как и в принципе любой режим, если тебе не нужно круглосуточно созваниваться или быть онлайн)
- Несколько дней эксперимента **удовлетворяют желание строить из себя сверхчеловека**, меняющего настолько координатные вещи, как эволюция. Тем не менее, я всё ещё в зоне риска.
- Каждые несколько часов **начинается отдых в истинном его проявлении** - сон.
- Отсюда появляется **дальнейшая мотивация к труду**, ведь я уже отдохнул, так почему бы не позаниматься дальше? Другие виды отдыха — или то, что я считаю отдыхом — мне до сих пор не особо помогали включиться в работу — ни игры, ни прогулка.(просто сидеть я пока не пробовал)
- Полифазный сон мне помог **привыкнуть** к идее о том, что **ложиться и вставать** нужно в одно и то же время, будет интересно проверить опыт уже на обычном сне.

Дальше не мои наблюдения

При полифазном сне депрессанты в мозге (**могут**) (в статье указано, что в краткосрочной перспективе и при комплексном лечении депрессии депривация сна способна помочь) вырабатываются в меньшем количестве, что при приличной занятости повысит субъективное ощущение счастья.

Минусы

- **Любой досуг или работа не должны будут занимать больше 4-5 часов**, а потому в бассейн или зал, находящиеся далеко, отправляться нужно будет или ненадолго, или искать ближе, плюс DnD, который я периодически вожу, у меня занимает 6 часов и более подряд, в антикафе лечь спать будет не резон и при среднем количестве народа невозможно

- Единственное решение, которое я вижу, это постоянно жонглировать своим режимом, и в такие дни всё-таки днём не спать, при этом в остальные дни спать чуть больше или чуть чаще
- Из первого пункта проистекает следующий: **взаимодействие с другими людьми ограничено**, так как им не нужна лавочка, чтобы подремать после 4-х часов бодрствования
- **Невозможно связывать с официальной работой в офисе** (многие американские компании, вроде Google, Procter&Gamble, Apple, Nike, наверняка кто-то ещё, оборудовали спальные места прямо в офисах, но для меня это выглядит как исключение)
- В течение дня со всеми этими досыпаниями **начинаешь** как бы "**привыкать**" к **подушке и спальному месту** в целом, из-за чего **приходится постоянно ворочаться**, чтобы найти идеальную позу(матрас и подушка у меня как минимум неплохие), чего не было, когда я ложился в кровать один-два раза в день.

Дальше не мои наблюдения

- Несмотря на шанс лечения депрессии депривацией сна, о чём рассказано в плюсах, подобное лекарство очень легко может стать ядом, что приведёт к обратному эффекту — **развитию депрессии**, сердечных заболеваний, психоза и диабета. Можно ли заболеть двумя диабетami?

Выводы

- Попробовать можно, если **сильно хочется поизвращаться, не хватает бодрости на весь день**, стандартного одного дневного сна на 20 минут, в целом **времени в сутках** за короткий промежуток (хотя бы только до недели) из-за работы/учёбы, а **кофе галлонами пить не хочется** (на меня он вроде почти не действует, а на вкус остаётся землёй)
- **Портит режим**, к которому всё равно придётся возвращаться, зато **деля день на вполне ощутимые отрезки**(методы разные, и по десять минут их можно делать, и по часу, и по четыре, как было у меня с полифазным сном), **можно ощутить вполне конкретный прогресс в выполнении каких-то дел**, разве что здесь **делишь не задачи на пункты, а жизнь на отрезки**, в течение которых выполняешь те или иные задачи, будь то сон, основной проект, спорт, досуг, и так далее.
- По сути, **раз по этой теме довольно много противоречивой информации**(или это норма, я ж никогда в большом количестве не изучал разные источники), то

безопаснее спать нормально, даже если окажется, что полифазный сон способен принести хоть немного больше пользы, чем известно сейчас.

- Ради статьи и эксперимента, а значит по сути и чужого знания **мотивировал себя продолжать** свой эксперимент с полифазным сном(к самому режиму не относится, но это оказалось интересным для меня наблюдением)
- Нужно создать канал "худшие практики" или "здоровье-смерть"

Заключение

- Жизнь прежде смерти, путь прежде цели, правильный и здоровый сон прежде полифазного.
- Я не знаю, что меня прикончит раньше — подобные эксперименты или диабет. Это повод написать статью.

Автор **заметки:** jsv7

Revision #1

Created 21 April 2024 07:46:18 by matvey033

Updated 21 April 2024 08:05:05 by matvey033