

Дневной сон. Хорошо или плохо?

Часто, здесь в сообществе меня спрашивают о том, **можно ли «досыпать днём»** или просто стабильно периодически отпрапляться на боковую, чтобы передохнуть от рабочего напряжения.

Ответ сложный.

Во-первых, есть куча исследований о том, что дневной сон **улучшает интеллектуальные способности** на **остаток дня**, консолидацию памяти, или, если проще - **долгосрочную память**, снижает импульсивность после интенсивного **интеллектуального труда** и в целом хорошо влияет на ментальную эффективность.

В этой статье можете прочитать более подробно: <https://www.apa.org/monitor/2016/07-08/naps>

Но всё-таки, **дневной сон не для всех.**

«Привычка» спать днем НЕ универсальна и сильно варьируется от **народа к народу**, например, в некоторых странах популярны практики вроде знаменитой сiestы, а в некоторых о таком даже не слышали.

Например, когда я сплю днем, пускай даже 10 или 15 минут, я просто ПЛОХО себя чувствую. Моя голова не работает, есть я не хочу, а если отправляюсь на тренировку, то систематически имею на 10% меньшие силовые и мотивацию впахивать.

Сейчас не известно, почему у некоторых людей такая реакция на дневной сон, но у этого есть научное название: "**sleep inertia**" или «**инерция сна**»

*Теория заключается в том, что люди вроде меня, вместо того, чтобы, подобно большинству, спать в поверхностной фазе сна, быстро входят в **глубокий сон**.*

Но из глубокого сна выйти быстро не получается: он должен постепенно перейти в более поверхностный, а затем и к фазе REM (когда вы видите сны и можете легко проснуться)

ПОЭТОМУ.

Попробуйте поспать днем в течение недели и отследите свое состояние. Если вы чувствуете себя бодрым, спокойным, ментально-заряженным, то всё хорошо и можно практиковать это на постоянной основе.

Если же после таких корой «лёгкой дрёмы» вы не похожи сами на себя - НЕ НАДО. Все вышеописанные бонусы попросту не будут на вас работать. Более того, скорее всего, вы навредите и своей памяти, и интеллекту.

ОДНАКО.

Слишком много дневных перерывов на сон в день - это тоже плохо.

Пока что ученые не знают, почему, но это факт.

Буквально недавно вышла [работа](#), которая обнаружила взаимосвязь **между Альцгеймером и дневным сном**.

Есть две гипотезы.

Те, кто много спят, нарушают работу мозга
Те, у кого нарушена работа мозга, много спят

Кстати, такой плохой эффект обнаружен в том числе и в отношении [сердечных приступов](#), а так же общего [риска смерти](#).

Пока что не ясно, как это работает, но одно ясно наверняка: если вы практикуете дневной сон, он должен соответствовать очень **специфическим параметрам**:

- 1) Пусть продолжительность сна будет [от 10 до 30 минут](#).
- 2) Если ваш дневной сон случается до 14-00, можно выпить небольшую [чашку кофе](#), это позволит вам легче проснуться и чувствовать себя более бодрым [после](#).
- 3) Следите за своим самочувствием. Ваш организм сообщит вам, если что-то идет не так, и его нужно слушать.

Спасибо, что вы здесь.

Автор заметки: Глеб

Revision #2

Created 15 June 2023 09:42:35 by Тимур

Updated 4 January 2024 06:17:09 by Тимур