

Связь недостатка сна и ЭМОЦИЙ

Наткнулся [на интересную работу](#), в ходе систематического обзора и метаанализа были проанализированы данные более 150 исследований, проведенных в течение 50 лет, в которых приняли участие 5715 человек, средний возраст 23 года.

В некоторых экспериментах участники были лишены сна на продолжительное время, в других им давали спать меньше обычного, а в третьих их периодически будили в течение ночи. В каждом исследовании также измерялась минимум одна переменная, связанная с эмоциями. Настроение участников, их реакция на эмоциональные стимулы, а также симптомы тревоги.

Коротко: все три типа потери сна приводят к уменьшению количества положительных эмоций, таких как радость, счастье и удовлетворенность, у участников, а также к усилению симптомов тревоги, таких как учащенное сердцебиение и повышенное беспокойство. Авторы отмечают, что даже короткие периоды потери сна могут значительно влиять на настроение и эмоциональные реакции.

Автор **заметки**: qwinken (Виталий)

Revision #1

Created 17 January 2024 05:46:58 by Тимур

Updated 17 January 2024 05:50:28 by Тимур