

Зачем становиться жаворонком, и как это сделать

Некоторое время назад я выпустил [видео](#), в котором пытался убедить *всех стать жаворонками*.

Так вот, со временем накапливается всё больше данных в пользу именно такого образа жизни.

Вот, например, в 2021 году вышла замечательная [работа](#) о том, что **идеальное время для засыпания - окошко между 10 и 11 часами вечера**.

Судя по этой работе, *если вы ложитесь позже или раньше этого узкого диапазона, то рискуете большей вероятностью сердечно-сосудистых заболеваний*. Лично меня это удивило, так как сам я часто ложусь в 21-30.

И да, фактически это означает, что **совы болеют и умирают чаще**. Что я уже ни раз показывал но [вот](#), на всякий случай, ещё [работы](#).

На это можно посмотреть двумя способами.

Либо «настоящих» сов, организм которых на 100% адаптирован к такому образу жизни на самом деле **не существует**, а «совиные» привычки – это просто привычки, либо **совы обречены страдать от предпочтений** их собственного организма.

ЛИБО! Третий вариант.

Попытаться поменять структуру своего сна и посмотреть, что из этого получится.

В этой [работе](#) убежденные совы (среднее время засыпания 2 : 30 ночи) сместили свой график сна на типичный всего за три недели.

Что они делали:

1. Вставали утром через силу. Не пытались «доспать»

2. С раннего утра шли на улицу (если светло) или включали яркий свет специальной лампы яркостью в **10,000 lux** (как в моём видео про сон на основном [канале](#)).

3. Снижали интенсивность света, **меньше используя гаджеты** и включая акцентный свет дома (вместо основного. Например, настольную лампу вместо люстры)

4. Испытуемые шли **спать за 2 часа до привычного времени**. Привыкнув к новому стандарту, они вновь смещали время засыпания на 2 часа, до тех пор, пока не доходили до нормы. Таким образом, не обязательно дотошно по минутам отсчитывать время засыпания. Достаточно и настолько широкого диапазона.

Всё. Всего за три недели их уровни мелатонина пришли в сопоставимый с контрольной группой уровень, то же самое можно сказать о кортизоле, усталости, сонливости и других показателях, демонстрирующих качество сна.

Иными словами, если вы сова, **вам придётся выбрать между своими привычками и более здоровым образом жизни**, но сказать, что «я не могу по-другому» уже не получится.

Автор заметки: Глеб

Revision #3

Created 28 May 2023 09:12:29 by Тимур

Updated 4 January 2024 06:16:54 by Тимур