

10. Глубокой ночью не принимать важных решений и не отправлять важных сообщений

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность В · исходная версия

для времени и сил

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Когда человек выспался, он быстро учится избегать вариантов с высоким риском. После двух ночей подряд без сна он, наоборот, снова и снова выбирает рискованные варианты. Чем старше человек, тем это заметнее. Насколько влияет недосып в несколько часов, никто не измерял, но важные решения всё же стоит отложить до пробуждения.

Затраты

Денег не требует. Нужно лишь отложить дела до пробуждения.

Выгода

34 здоровых человека после 49.5 часов без сна выполняли Айовскую игровую задачу. Это эксперимент для оценки принятия решений в условиях риска. После полноценного отдыха они быстро учились избегать вариантов с высоким риском. После недосыпа, наоборот, чаще выбирали рискованные варианты. На людей старшего возраста недосып влиял сильнее. Это эксперимент, и исследование было только одно.

Примечания

Изучалась крайняя ситуация: две ночи подряд без сна. Что будет с обычным человеком, если он не ложится до двух часов ночи, напрямую не проверяли. Часть про «не отправлять сообщения» основана на опыте автора (уровень С). Отправить их на следующий день тоже не поздно.

Источники

Источники исходной версии

1. Killgore, Balkin & Wesensten (2006). Impaired decision making following 49 h of sleep deprivation. Journal of Sleep Research. doi.org/10.1111/j.1365-2869.2006.00487.x