

11. Если днём клонит в сон, поспите 10 минут, а не полчаса

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность В · исходная версия

для времени и сил

бесплатно

мимоходом

без силы воли

Не зависит от страны

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

Простыми словами

10 минут сна сразу помогают взбодриться, и эффект держится два с половиной часа. Спать 5 минут почти бесполезно. После 20 минут сна эффект появляется лишь через полчаса. После 30 минут сна сначала некоторое время чувствуешь себя заторможенно, и в этот период справляешься с задачами хуже, чем если бы не спал.

Затраты

Денег не нужно. Нужно 10 минут и место, где можно лечь или положить голову на руки.

Выгода

Если предыдущей ночью вы не выспались, 10 минут сна сразу уменьшают сонливость и усталость, повышают бодрость и улучшают умственную работоспособность. Часть положительных эффектов сохраняется и спустя 155 минут. От 5 минут сна пользы почти нет. Польза от 20 минут сна проявляется лишь спустя 35 минут. После 30 минут сна сначала наступает период сонной инерции: сразу после пробуждения работоспособность, наоборот, хуже, и лишь потом она улучшается.

Примечания

Есть только одно лабораторное исследование, и все участники — здоровые молодые люди. Если не получается уснуть, заставлять себя не нужно. Помогает ли полежать 10 минут с закрытыми глазами — исследований, подтверждающих это, нет. Дневной сон дольше часа, напротив, связан с более высокой смертностью и

риском ишемической болезни сердца, см. раздел 2, пункт 37 (ограничивайте дневной сон получасом).

Источники

Источники исходной версии

1. Brooks & Lack (2006). A brief afternoon nap following nocturnal sleep restriction: Which nap duration is most recuperative? Sleep. doi.org/10.1093/sleep/29.6.831