

3. Спите по 7–8 часов каждую ночь, не считайте 6 часов достаточными

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность A · исходная версия

для времени и сил

бесплатно

каждый день

немного силы воли

Не зависит от страны

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

Простыми словами

Если две недели подряд спать всего по 6 часов за ночь, мозг будет работать так же плохо, как после двух суток без сна. Проблема в том, что вы сами этого не замечаете. По собственным оценкам сонливость растёт лишь в первые несколько дней, а потом перестаёт расти. Те, кто спит 6 часов, оценивают свою сонливость так же, как те, кто спит 4 часа. Поэтому сама фраза «мне хватает 6 часов сна» — уже симптом недосыпа.

Затраты

Денег не требуется. Каждый день нужно выделять на сон на 1–2 часа больше. Чтобы ложиться раньше, нужна небольшая сила воли.

Выгода

48 здоровых взрослых в возрасте от 21 до 38 лет в течение 14 дней подряд спали всего по 6 часов за ночь. Их умственная работоспособность постепенно снижалась до уровня, соответствующего 2 ночам подряд совсем без сна. При этом сонливость по их собственным оценкам росла только в первые несколько дней, а затем почти не увеличивалась. Между группами, спавшими 6 и 4 часа, не было разницы в самооценке сонливости. Это контролируемое испытание, в котором людей случайным образом разделили на две группы (RCT). Кроме того, при кратковременном отсутствии сна (остром лишении сна, не более 48 часов) величина эффекта для сбоев простого внимания составляет $g = -0.776$, а для точности рассуждений — $g = -0.125$. Эта часть рассчитана путём объединения результатов 70 исследований.

Примечания

«Я не чувствую сонливости» — не доказательство того, что вы выспались. Люди, которые долго спят по 6 часов, лишь привыкают к этому по ощущениям, но их работоспособность не восстанавливается. Часть, где объединены результаты нескольких исследований, касается полного отсутствия сна ночью. «Длительный недосып» подтверждён только одним рандомизированным контролируемым испытанием. Связь продолжительности сна с риском смерти рассматривается отдельно, см. раздел 2, пункт 13 (около 7 часов сна за ночь): там оценка сделана по смертности, и самый низкий риск — в группе с 7 часами сна.

Источники

Источники исходной версии

1. Van Dongen, Maislin, Mullington & Dinges (2003). The cumulative cost of additional wakefulness. *Sleep*. doi.org/10.1093/sleep/26.2.117
2. Lim & Dinges (2010). A meta-analysis of the impact of short-term sleep deprivation on cognitive variables. *Psychological Bulletin*. doi.org/10.1037/a0018883