

8. За час до сна не смотрите на светящиеся экраны; если хотите читать, читайте бумажную книгу или книгу на экране с электронными чернилами

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность В · исходная версия

для времени и сил

бесплатно

мимоходом

много силы воли

Не зависит от страны

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

Простыми словами

После чтения со светящегося экрана перед сном засыпают примерно на 10 минут позже, чем после чтения бумажной книги. Уровень мелатонина снижается на 55%. На следующий день биологические часы сдвигаются более чем на 1.5 часа: утром сильнее хочется спать и нужно больше времени, чтобы проснуться.

Затраты

Денег не требуется. Чтобы за час до сна откладывать телефон и долгое время бороться с привычкой, нужна сила воли.

Выгода

В лаборатории одни и те же люди по очереди проходили оба варианта испытания (перекрёстное исследование). После чтения электронной книги со светящегося экрана перед сном засыпали примерно на 10 минут позже, чем после чтения бумажной книги (25.7 минуты против 15.8 минуты). Вечерний уровень мелатонина снижался на 55%. На следующий день биологические часы (суточный ритм) сдвигались более чем на 1.5 часа; выделение мелатонина начиналось в 22:31 против 21:01. На следующее утро сильнее хотелось спать и требовалось больше времени, чтобы полностью проснуться.

Примечания

Участников было мало, исследование проводилось в лаборатории при контролируемых условиях. При обычной яркости телефона и обычной длительности его использования влияние может быть не таким сильным. Насколько помогает ночной режим телефона, в этом исследовании не проверяли.

Источники

Источники исходной версии

1. Chang, Aeschbach, Duffy & Czeisler (2015). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. PNAS.
doi.org/10.1073/pnas.1418490112