

9. Ложитесь спать вовремя, не засиживайтесь допоздна ради игр, коротких видео и порнографии

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность В · исходная версия

для времени и сил

бесплатно

мимоходом

много силы воли

Не зависит от страны

Спорно

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

Простыми словами

В 2025 году жители Китая спали ночью в среднем 6.97 часа и засыпали в среднем лишь в 0:10. У тех, кто перед сном пользовался телефоном или планшетом, вероятность недосыпа была более чем вдвое выше, а вероятность сонливости днём — в 2.7 раза выше. Даже если устройство просто лежало в спальне и им не пользовались, цифры были почти такими же. Поэтому проще всего не брать телефон в спальню.

Затраты

Денег не требует. Трудно долго бороться с привычкой «посмотрю ещё одну серию». Проще всего не брать телефон в спальню.

Выгода

В 2025 году жители Китая спали ночью в среднем 6.97 часа, среднее время засыпания — 0:10 (Китайское общество исследования сна (中国睡眠研究会)). У тех, кто перед сном пользовался портативными устройствами, вероятность недосыпа была примерно в 2.17 раза выше (OR 2.17). Вероятность плохого качества сна — примерно в 1.46 раза выше (OR 1.46). Сонливости днём — примерно в 2.72 раза выше (OR 2.72). Даже если устройство просто лежало в спальне и им не пользовались, цифры были почти такими же: примерно в 1.79, 1.53, 2.27 раза выше (OR 1.79/1.53/2.27). Эти результаты получены при объединении данных 20 одномоментных опросов, охвативших 125198 детей и подростков. Другой одномоментный опрос охватил 844 взрослых от 18 до 94 лет: те, кто продолжал

пользоваться телефоном после выключения света, дольше засыпали, меньшую долю времени в постели действительно спали и сильнее уставали днём.

Примечания

Спорно: О том, чем обходится сам по себе поздний отход ко сну, см. пункт 3 этого раздела (спать достаточно — от 7 до 8 часов каждую ночь). Пока нет надёжных доказательств, которые позволяли бы ясно сказать, какое влияние порнография оказывает на энергию и умственные способности обычных людей и вызвано ли оно именно ею. Один анализ, объединивший несколько исследований, пришёл к выводу, что так называемые «проблемы с порнографией» в большей степени связаны с несоответствием между убеждениями человека и его собственным поведением, а не с самим содержанием. Другое исследование объединило данные 280 мужчин. По его результатам, продолжительность просмотра не была связана с эректильной функцией во время секса с партнёром. Этот пункт касается только того, что просмотр отнимает время у сна. Публикации с двумя цифрами — 6.97 часа и 0:10 — на официальном сайте Китайского общества исследования сна (中国睡眠研究会) не было (проверено в сентябре 2026 года). За основу взят материал газеты «Здоровье» (健康报), перепечатанный Комиссией по здравоохранению провинции Фуцзянь (福建省卫健委).

Источники

Источники исходной версии

1. Carter et al. (2016). Association Between Portable Screen-Based Media Device Access or Use and Sleep Outcomes. JAMA Pediatrics. doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.2341
2. Exelmans & Van den Bulck (2016). Bedtime mobile phone use and sleep in adults. Social Science & Medicine. doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.11.037
3. 中国睡眠研究会 (2026). 2026 中国睡眠健康研究白皮书 (福建省卫健委转载健康报报道) . wjw.fujian.gov.cn/jggk/csxx/xcc/mtbd/202603/t20260323_7114382.htm
4. Grubbs JB 等 (2018). Pornography Problems Due to Moral Incongruence: An Integrative Model with a Systematic Review and Meta-Analysis. Archives of Sexual Behavior. doi.org/10.1007/s10508-018-1248-x (备注里的争议方之一)
5. Prause N, Pfaus J (2015). Viewing Sexual Stimuli Associated with Greater Sexual Responsiveness, Not Erectile Dysfunction. Sexual Medicine. doi.org/10.1002/sm2.58 (备注里的争议方之二)