Плюсы и минусы дневного сна

Автор: Administrator
19.03.2013 15:28 -



Немного поспать, хотя бы вздремнуть после обеда, несомненно, полезно для людей, страдающих расстройством сна. Однако в случае с бессонницей у организма и так снижено желание спать по ночам, и дневной сон может только ухудшить ситуацию.

Перед тем, как, пообедав, мирно свернуться калачиком на диване, задумайтесь, какое влияние окажет даже получасовой сон на вашу способность заснуть ночью.

В течение дня

Если у вас нет проблем с засыпанием, немного вздремнуть днем не только не помешает, но и снимет усталость, сделав день более продуктивным. Кроме того, исследования 2008 года доказали, что 45-минутный сон в дневное время может улучшить работу памяти. А еще до этого стало известно, что он понижает артериальное давление.

Проблема заснуть ночью

Если у вас бессонница, от дневного сна лучше воздержаться, даже в случае сильной усталости. Дневной сон противопоказан также людям с расстройствами сна, вызванными стрессом, болезнью или сменой часового пояса.

«Даже непродолжительный сон в течение дня способен значительно сократить время ночного отдыха», - говорит Ральф Доуни, директор центра медицинских исследований Калифорнии. «В этом случае, вздремнуть днем означает поддержать нездоровый режим фрагментарного сна».