

Дневной сон: сколько можно спать днем?

Многие привыкли думать: чем больше сна, тем лучше. Это действительно касается ночного сна — полноценный отдых должен занимать не менее восьми часов в сутки.

Но можно ли сказать то же самое о дневном сне?

Идеальная продолжительность дневного сна составляет не более 30 минут. За это время организм успевает пополнить свои энергетические запасы и восстановиться. В отличие от более продолжительного дневного отдыха, кратковременный сон от 30 до 45 минут не оставляет после себя последствий в виде головной боли и вялости. За это время не успевает наступить глубокий сон, после которого тяжелее проснуться.



При полноценном и качественном сне ночью дневной отдых не всегда необходим. Все зависит от индивидуальных особенностей человека. Если же ночью вы плохо спите и с утра чувствуете себя разбитым, кратковременный дневной сон поможет восстановить энергию.

Вред дневного сна может заключаться в следующем:

Инерция сна. После дневного сна может наблюдаться плохое самочувствие, вы можете чувствовать себя вялым и дезориентированным. У многих после дневного сна болит голова. Подробнее о том, почему после дневного сна болит голова рассказываем дальше. Если после дневного сна кружится голова, немедленно обратитесь к врачу, это может быть предвестником серьезных заболеваний.

Проблемы со сном в ночное время. Короткий сон (до 20 минут) обычно не влияет на качество сна в ночное время для большинства людей. Но, если вы испытываете бессонницу или плохое качество сна ночью, дневной сон может усугубить эти проблемы.

Вред дневного сна для взрослых (пожилых людей). Пожилые люди, которые спят более 30 минут в день имеют в 3 раза более высокий риск развития деменции (синдрома, ведущего к глубоким нарушениям памяти, интеллектуальных способностей) и болезни Альцгеймера.

Опасность длительного дневного сна. Сон продолжительностью более часа в течение дня может привести к серьезным заболеваниям, таким как сердечно-сосудистые заболевания, у некоторых людей после дневного сна колотится сердце (тахикардия после дневного сна), диабет, изжога после дневного сна и метаболический синдром.



Чем полезен дневной сон

- **на 10%** уменьшает сонливость в течение дня
- **на 11%** поднимает настроение
- **на 10%** улучшает качество взаимодействия
- **на 11%** повышает внимательность
- **на 11%** увеличивает производительность
- **на 9%** улучшает мозговую активность
- **на 6%** улучшает физическое здоровье
- **на 14%** уменьшает вечернюю бессонницу
- **на 12%** повышает возможность оставаться бодрым ночью
- **на 5%** повышает чувство обновленности после пробуждения
- **на 20 минут** (примерно) увеличивает время ночного сна

Чем вреден дневной сон

- Инерция сна (*После дневного сна может наблюдаться плохое самочувствие, вялость и головная боль*)
- Проблемы со сном в ночное время
- Риск развития деменции для пожилых людей

Сколько должен длиться дневной сон?

Исследование показало, что дневной сон продолжительностью **от 10 до 20 минут** — самый полезный.