



Десятиминутный сон эффективнее улучшает производительность работников, чем получасовой – к такому выводу пришли австралийские исследователи сна.

Профессор Леон Лэк (Leon Lack) и студент Амбер Титцель (Amber Tietzel) изучали эффект различных промежутков сна в Лаборатории сна Школы психологии Университета Аделаиды (University in Adelaide). Они пришли к выводу, что отдых в течение десяти минут улучшит работоспособность в течение последующих трех часов.

«Мы проверяли представление американцев о том, что так называемые «power naps» (короткие промежутки сна днем для улучшения работоспособности) действительно эффективны», – сообщил Лэк в интервью Reuters Health. Он рассказал, что участники исследования прошли серию тестов на производительность, а затем они спали от 10 до 30 минут. Уровень производительности перепроверялся через час.

«После десятиминутного сна испытуемые проявляли гораздо больше расторопности, что подтверждалось их словами и результатами тестов, чем после тридцатиминутного», – сообщил Лэк. Он также добавил, что после тридцатиминутного отдыха участники в течение получаса были вялыми, что обычно происходит после долгого сна.

«Результаты нас удивили», – говорит Лэк. Он рассказал, что было проведено второе исследование. В ходе него группа врачей измеряла показатели производительности через три часа после пяти-, десяти-, двадцати- и тридцатиминутного сна. И снова срок в десять минут оказался оптимальным.

Пятиминутный сон давал улучшения производительности лишь в первый час после сна, тогда как в последующие часы эффект пропадал.

«Для людей, занимающихся малоподвижной работой и пытающихся бороться со сном, было бы отлично, если бы работодатель позволял им сделать десятиминутный перерыв на сон. Это снизит вероятность ошибок и несчастных случаев и повысит расторопность и продуктивность сотрудников», – полагает Лэк.

