

Полезная сиеста

Послеобеденный сон улучшает мыслительные способности и память.

Ученые давно подозревали о существовании связи между сном и памятью. У сторонников сиесты, которую собирается отменить правительство Испании в целях повышения производительности труда, появился сильный аргумент. Специалисты из Калифорнийского университета в Беркли пришли к выводу, что недолгий (не больше одного часа) дневной сон благотворно влияет на работу головного мозга.

Оказывается, послеобеденный сон, до сих пор очень популярный на Пиренейском полуострове и в странах Южной и Центральной Америки, не только повышает настроение и придает человеку ощущение благополучия, но и очень важен в тех случаях, когда мозг получает и обрабатывает дополнительную информацию.

«Сон не только устраняет отрицательные последствия продолжительного бодрствования, -- объясняет профессор Мэттью Уокер, руководитель исследования, -- но и позволяет проснуться в лучшем на познавательном уровне состоянии, чем до сна».

В экспериментах в Беркли участвовали 39 здоровых молодых добровольцев, разбитых на две группы. В обед обе группы занимались довольно сложными обучающими тестами, при выполнении которых был задействован гиппокамп, участок головного мозга, отвечающий за образование кратковременных воспоминаний. После этого членам одной из групп предложили полтора часа поспать, в то время как оставшаяся часть участников эксперимента бодрствовала.

Через четыре часа обе группы вновь пригласили для сдачи тестов. Результаты тех, кто бодрствовал, значительно уступали результатам отдохнувших. Причем те, кто поспал 90 минут, не только показали результаты лучше, чем уставшие коллеги, но и улучшили собственные показатели до сна.

Результаты калифорнийских экспериментов подтвердили выводы более раннего исследования, согласно которому воспоминания, основывающиеся на фактах, временно собираются в гиппокампе.

«Чем-то это напоминает ситуацию с переполненным почтовым ящиком электронной почты, -- объясняет профессор Уокер, -- который не может принимать новые сообщения до тех пор, пока не будет очищен. Очищение же гиппокампа, который и играет в данном случае роль почтового ящика, происходит как раз во сне».

Мэттью Уокер также установил, на какой стадии сна происходит очищение кратковременной памяти. Электроэнцефалограмма, измеряющая электрическую активность мозга, показала, что освежение памяти происходит на второй стадии сна, которая находится между фазами медленного и быстрого сна, когда мы видим сновидения.

Существование этой фазы, в которой человек проводит как минимум половину сна, стало понятно только сейчас, после исследований Мэттью Уокера. Оказывается, что в это время наша память очищается от прежних воспоминаний и готовится к принятию новой информации.

Значение сна велико не только для взрослых, но и для очень маленьких детей. Еще одно исследование позволило сделать вывод, что сон играет не меньшую роль и в обучении младенцев. Дети, спящие днем, способны лучше обобщать полученные знания по сравнению со сверстниками, которые в период обучения не спят.

Вероятно, у детей в таком раннем возрасте большая часть сна приходится на быструю фазу. Если им не удастся уснуть в течение 4--6 часов после обучения, то скорее всего они просто забудут полученную информацию.

Сон важен не только в усвоении информации. Не так давно, например, ученые установили, что вероятность набора лишнего веса у людей, спящих менее четырех часов в сутки, на 73% выше, чем у людей с нормальным

СНОМ.

Другое исследование утверждает, что стенки сосудов уплотняются у каждого третьего из тех, кто спит менее пяти часов в сутки, и лишь у каждого десятого из тех, кто спит больше.

В довершение ко всему следует добавить, что сон в числе многого прочего влияет и на наше настроение. Риск впасть в депрессию у людей с проблемами сна в десять раз выше, чем у тех, кто на сон не жалуется.

Автор: Захар Радов © Время Новостей Online НАУКА И ТЕХНИКА, МИР 👁 2804 26.02.2010, 15:25 📌 396

URL: <https://babr24.com/?ADE=84234> Bytes: 3873 / 3873 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](#)

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)