Автор: admin
01.10.2011 14:53 -

Что такое полифазный сон?

Кто из нас не сталкивался с катастрофической нехваткой времени? Когда уже валишься с ног от усталости, а дела еще не закончились. Попытки сократить сон до 5 или 7 часов приносят в основном только усталость, а в выходной день мы теряем драгоценные часы на то, чтобы отоспаться за всю неделю.

Наш сон раз в сутки называется монофазным, но существует ещё и полифазный сон, когда через равные промежутки времени человек спит по 20-30 минут. Общее количество сна тогда сокращается до 3 часов, что освобождает для деятельности 21 час.

Привлекательно, не правда ли? В чем же тут подвох, спросите вы? И не вредит ли это здоровью? Люди, проводившие эксперименты на себе, утверждают, что после привыкания к системе полифазного сна чувствовали себя намного бодрее и эффективнее.

Как это работает? Вы делите день на равные отрезки по четыре часа (это самое оптимальное) и спите через каждый отрезок по 20-30 минут. Например, 1, 5, 9, 13, 17 и 21, соответственно подъём в 1-30, 5-30, 9-30, 13-30, 17-30, 21-30, или в 4, 8, 12, 16, 20, 00. Можно подобрать тот вариант, который больше всего вам будет удобен.

Как известно, сон делится на медленный и быстрый. В фазе медленного сна организм восстанавливает энергозатраты, и в этот период человека очень легко разбудить. Быстрый сон дает отдых непосредственно мозгу, обеспечивает передачу информации из сознания в подсознание, разбудить в этот момент человека сложнее, хотя он и ближе к порогу бодрствования.

В системе полифазного сна человек тренирует организм за минимальное время переходить к быстрому сну, тем самым сокращая время, проведенное в кровати. В течение недели или десяти дней, постепенно, придерживаясь расписания, происходит привыкание. И впоследствии уже без особых условий человек в определенные промежутки способен переходить к фазе быстрого сна.

Лишение человека медленного сна не ведет к каким-либо негативным последствиям, что неоднократно доказывалось американскими исследователями данной системы. А следовательно, практиковать полифазный сон можно длительное время. На сегодняшний день самый долгий срок - это пять месяцев.

С какими трудностями вам придется столкнуться? Во-первых, не назначайте важных дел и проектов на первые десять дней практики полифазного сна, потому что ваш организм будет адаптироваться к расписанию. Во-вторых, приготовьтесь к тому, что ваши предпочтения в еде могут измениться, и внимательно прислушивайтесь к себе, так же пусть вас не пугает, что вы станете потреблять пищи больше чем обычно, ведь бодрствовать вы будете больше. В-третьих, вам придется подчинить расписание своего дня под короткие промежутки времени. Например, если вы фрилансер, то вам будет много проще тех, кто находится по 8 часов в офисе. После периода адаптации вы сможете засыпать в любой обстановке, но на период первых 10 дней лучше воспользоваться отпуском.

Множество плюсов этой системы, конечно, привлекает, но необходимо учесть, что самый главным минусом её будет то, что вы бодрствуете ночью и не больше четырех часов подряд. Во-первых, у вас должна быть возможность занять чем-то эти ночные часы так, чтобы не мешать домочадцам, а, во-вторых, вам придется пожертвовать некоторыми поездками и встречами из-за обязательных перерывов на сон. В каких-то редких исключительных случаях вы можете передвинуть или пропустить момент сна, но этого нельзя будет делать постоянно.

Так что взвешивайте плюсы и минусы, и, возможно, полифазный сон станет вашей первой ступенькой к великим делам.

Автор - **Алёна Дождева**
Источник