



Как гласит народная интерпретация закона Архимеда, после сытного обеда – полагается поспать. Мы решили вспомнить о существующих традициях дневного сна во всем мире, а также поразмышлять о его пользе и вреде.

Сонное царство

Послеобеденный сон издавна широко практиковался на Руси. В «Поучении Владимира Мономаха» можно найти замечание о том, что «не только человеку, но и зверям, и птицам Бог присудил отдыхать в час полуденный». Сладко подремать после насыщенного хлопотами утра старались и славно потрудившиеся в поле крестьяне, и суетливые лавочники, ну а уж барину и вовсе было грешно не вздремнуть после плотного обеда.

Домашнее правило



Понятие сиесты известно еще со времен Древнего Рима, граждане которого ровно в полдень прекращали любые дела и отдыхали в течение трех часов. Традиция дневного сна широко распространена во многих странах, где в середине дня солнце позволяет разве что

размеренно попивать зеленый чай. Впрочем, нечто подобное испанской сиесте существует, например, у сербов и словенцев. Негласное «домашнее правило» гласит: с двух до пяти дня никаких звонков или визитов, только — отдых. Без послеобеденного сна, который длится в среднем 30 минут, не смыслят жизни индийцы, китайцы, японцы и жители Тайваня.

Работа – не волк!

Исследование рекрутинговой компании «Бигл» показало, что 21% офисных сотрудников после обеда не отказались бы вздремнуть, при этом почти половина опрошенных призналась, что хотя бы раз засыпала прямо на рабочем месте. Вот только работодатели от инициативы российской «Ассоциации дневного сна и отдыха трудящихся» ввести «русскую сиесту» не в восторге – 71% руководителей считают, что на работе надо работать.

Капсулы для сна



Впрочем, далеко не все топ-менеджеры рассматривают дневной сон как один из вариантов саботажа. Во многих крупных корпорациях

существуют отдельные комнаты (а порой, и целые этажи) с так называемыми «сонными капсулами». Google, например, оборудует ими свои штаб-квартиры в крупных мировых столицах, в том числе и в Москве.

Восстановить силы, не покидая офис, могут сотрудники Nike, Siemens и British Airways Continental. Энергетический сон в последние годы становится все популярнее не только в Америке и Европе, но и в России. Например, руководство РИА «Новости» установило «капсулы для сна» для своих журналистов, которые вынуждены проводить сутки напролет на рабочем месте. Аэропорты Ванкувера и Хитроу, фитнес-центры, многочисленные коворкинги и антикафе по всему миру – при желании современный человек может легко найти уединенное место для восстановления сил.

Дата в календаре



Оказывается, 14 марта в мире традиционно отмечается Национальный день Дневного Сна. А в 2010 году в одном из торговых центров Мадрида прошел Чемпионат по снесте, в котором приняли участие 360 человек. Претендентов на звание самого-самого оценивали профессиональные медики, которые учитывали множество критериев: с какой быстротой удастся участнику погружаться в сон, креативность его позы, сколько времени человек может проспять в шумной обстановке, а также храпит ли спящий и насколько виртуозно он это делает.

Сон – лучшее лекарство



Десятиминутный дневной сон ученые приравнивают к 30-минутному ночному. По данным многочисленных исследований, дневной сон на 11% улучшает настроение и избавляет в итоге от депрессии, на те же 11% — повышает внимательность и производительность, на 10% — улучшает коммуникативные навыки.

Кроме того, что тридцатиминутный отдых днем на 9% улучшает мозговую активность, он позволяет, как ни странно, быстрее засыпать вечером, гарантируя качественный ночной отдых. Эксперты NASA, например, зафиксировали, что 26-минутный дневной сон делает пилотов на 34% работоспособнее и на 54% — внимательнее. По мнению психолога Сезара Эскаланте, под руководством которого проводятся исследования дневного сна в университете клиники Кордовы, сиеста улучшает память и концентрацию, а также «расчищает преддверие сознания и позволяет начинать новые фазы мозговой активности для более бодрствующего состояния».

Для тех, кому за...



А вот бельгийские ученые не согласны с общепринятым мнением о пользе дневного сна. Правда, их исследования были направлены, в первую очередь, на людей в возрасте от 40 лет и старше. В ходе экспериментов было установлено, что у тех, кто в зрелом возрасте

позволяет себе послеобеденный отдых, повышается риск возникновения инфарктов и острой коронарной недостаточности.

Считается, что эффективным и по-настоящему полезным является только непродолжительный дневной сон. Обычно для восстановления сил достаточно 30 минут. В противном случае надо быть готовым к повышению артериального давления, головным болям, нарушению биоритмов и ночной бессоннице. Но главный совет, который дают специалисты, — прислушиваться к своему организму: если хочется спать – спите!

Фаина Шатрова

Тэги: [во](#), [его](#), [мире](#), [также](#), [мы](#), [всем](#), [вспомнить](#), [традициях](#), [дневного](#), [сна](#), [существующих](#)

,
[решили](#)

,
[пользе](#)

,
[вреде](#)

,
[поразмышлять](#)