

Не в ту фазу. Сомнолог пояснил, почему после дневного сна есть разбитость

Дневной сон для многих расценивается как способ отдохнуть и немного подзарядиться энергией. На деле же далеко не всегда он приносит ожидаемое чувство бодрости и свежести. Почему же так бывает, aif.ru рассказал кандидат психологических наук, доцент, психоаналитик, клинический психолог высшей квалификационной категории, когнитивно-поведенческий терапевт, сомнолог Алексей Мелехин.

На самом деле взрослому, в отличие от ребенка, дневной сон вообще противопоказан. И функция этого дневного сна не очень понятна. Надо понимать, что физиологически и психологически дневной сон бесполезен.

Когда человек собирается пойти и вздремнуть днем, надо понимать, что есть в физическом, психическом и неврологическом состоянии его что-то не то. Что же он пытается решить с помощью такого сна — восполняет ли что-то, отдыхает ли, пытается ли забыться или перенести что-то.

Многие люди используют дневной сон как подзарядку от вымотанности, чрезмерной эмоциональности, способ уйти от той реальности, которая им не нравится. То есть дневной сон часто используется как вариант быстро заснуть, восполнить что-то и потом встать и дальше бежать. Сон в такой ситуации превращается в некий допинг. И из-за этого он становится причиной чувства разбитости.

4 причины дневной сонливости. Что делать, если все время тянет вздремнуть?
[Подробнее](#)

Это связано с тем, что люди днем спят неправильно. Даже если мы используем дневной сон, он должен быть в периоде с 12:00 до 15:00. А многие ложатся ближе к вечеру, или, например, молодые мамы подстраиваются под режим ребенка. Такой сон выполняет функцию перекуса на ходу. Из-за этого нервная система не очень понимает, что же вы делаете, начинают сбиваться циркадные ритмы. Сон становится фрагментарным, поверхностным, он не расслабляющий, не восстанавливающий.

Фактически таким дневным сном вы хотите «отключить себя от розетки» и восстановиться. Но использовать дневной сон как способ отрешения, способ уйти от чего-то или восполнить нехватку ночного сна категорически нельзя. Именно из-за этого вы и не получите желаемого чувства отдыха, а только лишь ощутите сильную усталость и разбитость.