

Новая научная работа показала, что субъективная сонливость и нарушения настроения при более раннем отходе ко сну у людей уменьшались. Благодаря этому сон в среднем продлевался на 46 минут за ночь. Эти же факторы ухудшались при позднем отходе ко сну, что сокращало сон на 37 минут в среднем.

Когда сон становился длиннее, то показали процветания, устойчивости и благодарности значительно улучшались в течение недели. При ограничении сна результат был обратным. Кроме того, участники, которые продлили сон, написали в два раза больше благодарностей, чем остальные.

Участвовали в исследовании 90 взрослых. Их случайным образом распределили в группы позднего, раннего и нормального сна в течение одной рабочей недели.

Последствия плохого сна хорошо известны. Американская академия медицины сна и Общество исследований сна рекомендуют взрослым регулярно спать семь часов в сутки.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.