

Неврологи посоветовали не откладывать пробуждение повтором на будильнике

Исследователи из Массачусетского университета обнаружили, что отключение будильника для дополнительного сна может негативно сказаться на памяти и уровне энергии, поскольку нарушает фазу REM-сна — фазы сна, наступающей перед пробуждением и характеризующейся повышенной активностью головного мозга.

Учёные сообщили в исследовании, что REM-сон необходим для обработки эмоций и восстановления когнитивных функций. Исследование, опубликованное в журнале *Scientific Reports*, показало, что более половины участников (55,6%) склонны нажимать кнопку «Повтор» несколько раз, в среднем 2,4 раза за сеанс, что даёт дополнительно 10,8 минуты дремоты.

Исследователи предупредили, что прерывание такого режима сна может помешать процессу восстановления мозга в течение ночи. Рекомендуется избегать регулярного нажатия кнопки повтора на будильнике, чтобы обеспечить бесперебойный сон и оптимальную когнитивную функциональность мозга. В целом учёные говорят о том, что спать после пробуждения, откладывая подъём, вредно для мозга.

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