

Д. В. Дыдко, Д. А. Минкевич,
студенты I курса Института бизнеса БГУ
Научный руководитель:
кандидат психологических наук, доцент
В. П. Самусевич

ВЛИЯНИЕ СНА НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Сон – неотъемлемая часть нашей жизни. Около 33 % своей жизни человек проводит во сне и без него попросту не может обходиться. Во сне у человека снижается активность обменных процессов и мышечный тонус, тормозятся нервные структуры, происходит своеобразное восстановление организма.

Мы задаемся вопросом: «Что же происходит с человеком при недостатке сна?». Поэтому цель данной работы – изучить влияние сна на человека и его работоспособность. Лучше будет объяснить с помощью эксперимента, который был проведен университетом Западного Онтарио. В эксперименте принимали участие 4 добровольца разного возраста (от 31 до 75 лет), которые либо работали в ночные смены, либо спали ночью совсем немного. Суть заключалась в том, что люди бодрствовали до четырех часов утра, после чего им разрешалось поспать четыре часа. До этого вечером они проходили когнитивный тест. Когда добровольцы проходили тест утром, то два из них, которые по каким-либо причинам ложились поздно и спали буквально пять часов, получили результаты намного хуже, чем вечером. Что касается двух добровольцев, которые работали по ночам, то их результаты остались на прежнем уровне или даже улучшились.

Результаты эксперимента. Активность во фронтальной и теменной долях, которые, как известно, отвечают за принятие решений, память и решение задач, заметно снизилась. Все мы знаем, как опасно водить машину уставшим, поскольку реакция замедляется, и можно заснуть за рулем. Однако мы куда меньше знаем о малозаметных последствиях каждодневного недосыпа.

Не исключено, что недостаток сна может оказывать существенное влияние на принятие решений, и, возможно, нам стоит избегать принятия таких важных моментов, как покупка дома или женитьба, не выспавшись хорошенько.

«Недосып» приводит к значительному падению внимания и работоспособности. Каждый из нас знает, что недосып вреден для здоровья. Недостаток «сонных часов» сказывается на концентрации внимания, настроении, физиологических параметрах организма. Американские ученые выяснили, что наиболее вреден недосып в ночное время суток.

Что это значит? То, что даже одна ночь без сна запускает механизмы, которые способны приводить к хроническим заболеваниям. У людей с хроническим недосыпанием в 4 раза чаще встречаются депрессии и психические расстройства. Сон помогает организму восстанавливаться – в частности, балансируется равновесие нервных клеток, реорганизуется работа нейронов, улучшается долговременная память. Все это нормально работает только в том случае, если человек спит не менее семи часов в сутки. Люди, которые спят от 6,5 до 7,5 часов в сутки, живут дольше. Они более продуктивны и счастливы.

Нельзя обойти стороной тот факт, что если после изучения какой-либо информации дать человеку какое-то время поспать, то он гораздо лучше запомнит прочитанное. А вот отсутствие полноценного сна лишает нас возможности с легкостью обращаться к декларативной памяти, т. е. к той базе знаний, что мы накопили. Лишенные сна люди могут воспроизвести на 40 % меньше прочитанного накануне, чем те, кто выспался.

Как бы там ни было, но ранее ученые не слишком хорошо понимали, что именно является проблемой для человека: недостаток сна или слишком долгое бодрствование. Чтобы ни было причиной проблемы, она приводит к тому, что люди становятся более рассеянными, ошибаются, неверно расценивают те либо другие поступки друзей и знакомых.

Естественно, у многих людей не получается спать по 7 ч., поскольку слишком много у современного человека обязанностей. Некоторые работают не по 8 ч., как принято законодательно, а по 12, 14, 18 ч. Придя домой с работы, человек снова начинает трудовую деятельность. В результате не до конца отдохнувшему человеку сложнее сконцентрироваться, сложно анализировать внешние факторы объективно, работа, которую можно было бы сделать за час в обычной ситуации, растягивается на несколько часов.

Недостаток сна снижает когнитивные (психические) возможности человека. Нередко это приводит к несчастным случаям на производстве: не выспавшийся работник делает все медленно и некачественно. Также по статистике каждое пятое ДТП происходит по вине уснувшего за рулем водителя.

Из-за постоянного недосыпания снижается мотивация. Существует прямая связь между мотивацией к успеху и качеством сна. Исследования российских ученых доказали, что отсутствие полноценного ночного отдыха влияет на нашу решительность в ситуациях, связанных с риском, к тому же с каждым днем все меньше хочется двигаться вперед к своим целям.

Так что в очередной раз ученые доказали, что не выспаться – вредно для здоровья. Для нормального функционирования организма человеку нужно спать около 7–8 часов в день. Человеку нужен сон не меньше, чем пища, а может быть, и значительно больше, ведь если без пищи человек способен прожить около двух месяцев, то без сна – всего дне недели.

Список использованных источников

1. Ученые начали крупнейшее исследование о том, как недосыпание влияет на мозг человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.unian.net/science/1997941-uchenye-nachali-krupneyshee-issledovanie-o-tom-kak-nedosityipanie-vliyaet-na-mozg-cheloveka.html>. – Дата доступа: 17.04.2019.

2. Что происходит с человеком во сне? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://astrolog.ru/blog/43646429815/CHto-proishodit-s-chelovekom-vo-sne>. – Дата доступа: 17.04.2019.

3. *Вейн, А. М.* Сон: тайны и парадоксы / А. М. Вейн ; под ред. А. М. Вейна. – М., 2003. – 46 с.