

Дэвид Рэндалл

Наука сна

Ключевые
идеи за

30 минут



smart reading
Книги в кратком изложении

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги:
Наука сна. Дэвид Рэндалл**

«Смарт Ридинг»

2020

Smart Reading

Ключевые идеи книги: Наука сна. Дэвид Рэндалл / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Дэвида Рэндалла «Наука сна». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. О книге Как большинство из нас, журналист Дэвид Рэндалл не задумывался о природе сновидений. Пока однажды не начал ходить во сне. Как-то в полночь он врезался лбом в стену в коридоре, и после этого углубился в исследование проблемы. «Наука сна» Рэндалла касается таинственных, неизвестных часов, которые составляют почти треть нашей жизни. С театра военных действий автор легко переносит нас в детские спальни и показывает, что сны не так просты, как кажется. Так, например, изучение сновидений изменило букмекерские ставки на некоторые футбольные матчи. Объяснило, что женщины спят иначе, чем мужчины. И ответило на вопрос, как судить лунатика, совершившего убийство во сне. Книга – экскурс в тревожный и захватывающий мир сновидений. Бестселлер New York Times, одна из лучших книг месяца Amazon. Зачем читать • Узнать о последних научных исследованиях сновидений. • Ознакомиться с техниками здорового сна, повышающими личную эффективность. • Научиться читать знаки, которые организм посылает нам с помощью сновидений. Об авторе Дэвид Рэндалл – перспективный репортер агентства Reuters. Как автор сотрудничает с Wall Street Journal и Psychology Today. Его первая книга «Наука сна» – бестселлер The New York Times. Вторая книга «Король и королева Малибу» – одна из лучших научно-популярных книг Amazon. Третья книга «Черная смерть у Золотых ворот» вышла недавно. Одна из его работ стала сценарием для сериала. Преподает журналистику в Нью-Йоркском университете. Выступает на телевидении и на радио. Живет в Бруклине (Нью-Йорк).

© Smart Reading, 2020

© Смарт Ридинг, 2020

Содержание

Введение	7
1. Как сон влияет на нас?	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Краткое содержание книги: Наука сна. Дэвид Рэндалл

Оригинальное название:

Dreamland: Adventures in the Strange Science of Sleep

Автор:

Дэвид Рэндалл

Тема:

Личная эффективность

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw
www.allmedialaw.ru

Введение

Как спали наши предки и чему мы можем у них поучиться? Почему множество великих открытий было совершено именно во сне? Скрываются ли в сюжетах сновидений тайные смыслы, как считал Зигмунд Фрейд? На эти и многие другие вопросы попытался ответить журналист Дэвид Рэндалл в своей книге «Наука сна».

Можно было бы считать, что исследование сна – задача для маргиналов и фантазеров, принимая во внимание сложность предмета изучения. Но многие компании также задались вопросом правильного сна для повышения продуктивности своих сотрудников. Такие корпорации, как Google, Nike и Procter & Gamble, создали в своих кампусах специальные пространства для короткого дневного сна, которые позволяют программистам или менеджерам расслабиться среди рабочего дня и по-новому взглянуть на актуальные задачи.

Сну мы посвящаем треть нашей жизни, но большая часть того, что с нами происходит, когда мы закрываем глаза, находится за гранью понимания науки. Стремление как можно дольше оставаться на ногах и пренебрежение естественными биоритмами привели к тому, что ко сну мы стали относиться как к чистке зубов: мы понимаем, что необходимо делать это чаще, однако не делаем.

Повествование Рэндалла, подкрепленное чередой увлекательных исследований и экспериментов, поможет вам осознать простую истину: над хорошим сном нужно работать так же, как и над другими составляющими здоровья. После прочтения книги вы сможете смоделировать собственную стратегию здорового сна, что неизбежно скажется на других аспектах вашей жизни: эффективности на работе, взаимоотношениях с другими людьми и общем ощущении счастья.

1. Как сон влияет на нас?

1.1. Существует простая пропорция, которой необходимо придерживаться: на каждые два часа бодрствования организм должен получать один час сна. Как бы ни хотелось обмануть этот механизм – тело все равно будет испытывать недостаток во сне и стремиться вернуть «долг» из-за недосыпа в последующие сутки.

В 1965 году 17-летний ученик средней школы Рэнди Гарднер под руководством исследователя сновидений из Стэнфордского университета установил рекорд, проведя без сна 11 суток. Несмотря на то что сам юноша хотел доказать, что отсутствие сна – не помеха для продолжения привычной жизни, ученые тем не менее зафиксировали отклонения от нормы – трудности концентрации и проблемы с краткосрочной памятью, паранойю и галлюцинации. А оказавшись наконец в кровати, Гарднер погрузился в глубокий сон продолжительностью 15 часов.

1.2. Мы никогда не задумываемся об этом, но в некотором смысле сон имеет большее значение в нашей жизни, чем наш рацион, уровень дохода или место жительства. Мы иногда недооцениваем, какое влияние он может оказать на то, как мы принимаем решения. Множество исследований доказывают, что сон воздействует на все аспекты нашей жизни: от процессов законотворчества и успешности спортсменов во время соревнований в другом часовом поясе до воспитания детей.

В исследовании 1999 года ученые из Университета Лафборо в Великобритании пытались понять, как недосып влияет на процесс принятия решений. Для этого они собрали группу студентов программы MBA и на базе бизнес-игры, где отражались кризисы и подъемы рынка, попросили их продвигать воображаемый продукт. Испытуемых не предупредили, что для успешного выполнения задания необходимо быть гибкими и менять стратегию несколько раз за игру. При этом всех участников разделили на две подгруппы: одни могли спать в привычном режиме, другие – только ограниченное число часов. Стоит ли говорить о том, что те, кто выспался, смогли адаптироваться к меняющимся условиям, а их невыспавшиеся соперники прямолинейно выполняли одно и то же действие и не видели альтернативы, что привело к их банкротству в игре.

1.3. Вы обращали внимание, что некоторые виды цветов распускают свои лепестки днем, а вечером сворачивают их в бутоны? Человек имеет много общего с такими цветами, ведь его внутренние биоритмы работают по тому же принципу. И дело не в солнечном свете: даже если мы будем находиться в помещении, где сложно установить время суток за окном, мы все равно невольно будем следовать нашему внутреннему дневному циклу.

С девяти утра до двух часов дня среднестатистический человек испытывает прилив сил, затем, после обеда появляется желание прилечь вздремнуть. После шести часов идет новый энергетический подъем, и уже после 10 часов вечера температура тела уменьшается и нас клонит в сон.

По-новому взглянули на суточные ритмы исследователи Стэнфордского университета, которые систематизировали результаты футбольных матчей за 10 лет, когда Западное побережье США играло против Восточного. К 20:30, стандартному времени проведения игры, у игроков из западных штатов на биологических часах было 17:30, а у их соперников с востока страны – 23:30. Исследование показало, что биоритмы

могут быть важнее физических данных: команды Западного побережья выигрывали матчи почти постоянно, независимо от места проведения игры. Это объясняется тем, что они испытывали энергетический подъем, пока их соперники боролись с невольной сонливостью.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.