

Ученые объяснили несчастье недосыпом

22.12.2023



Ученые выяснили, что сокращение длительности ночного сна может способствовать уменьшению уровня удовлетворенности своей жизнью. Это порождает так называемое ощущение несчастья. Результаты исследования опубликовали в издании *Psychological Bulletin*.

Ученые проанализировали результаты предыдущих 154 научных работ с тематикой влияния сна на качество жизни. Так, в исследовании приняли участие более пяти тысяч человек в возрасте от 7 до 79 лет.

Выяснилось, что чем меньше человек спит, тем сильнее у него снижается умение мыслить позитивно. Даже один час может спровоцировать возникновение ощущения несчастья. Сокращение сна на три-четыре часа приводило к сильному ухудшению настроения и снижению общей удовлетворенности жизнью. Также люди с недосыпом испытывали симптомы тревоги и депрессии.

В ходе экспериментов ученые отметили, что большое количество пробуждений во время сна лишь незначительно усиливает ощущение несчастья по сравнению с недосыпанием.

Ранее мы писали о том, что [российские ученые разработали систему ИИ для выявления болезней овощей и фруктов](#)

Андрей Иванов