

**Данилевич Фёдор Денисович**

учащийся

Научный руководитель

**Селевёрстов Сергей Николаевич**

педагог дополнительного образования

Гимназия №1 ФГБОУ ВО «Орловский государственный

университет им. И.С. Тургенева»

г. Орёл, Орловская область

## **ПОЛИФАЗНЫЙ СОН:**

### **НЕДООЦЕНЁННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ НАШЕГО ОРГАНИЗМА**

***Аннотация:** в данной статье представлена краткое описание принципу работы, на котором основан метод. Описаны несколько режимов полифазного сна. Рассмотрены этапы перехода на данный режим. Описан личный опыт использования полифазного сна.*

***Ключевые слова:** быстрая фаза сна, адаптация, режим.*

Для нормального, здорового образа жизни человек должен спать не менее 7–8 часов. Однако очень часто людям просто не хватает времени столько спать и из-за этого они имеют проблемы со здоровьем.

Концепция полифазного сна заключается в том, что мы спим не один раз в сутки, а несколько, но общее время сна значительно сокращается. Таким образом, мы можем получить 2–4 часа дополнительного времени без каких-либо негативных последствий.

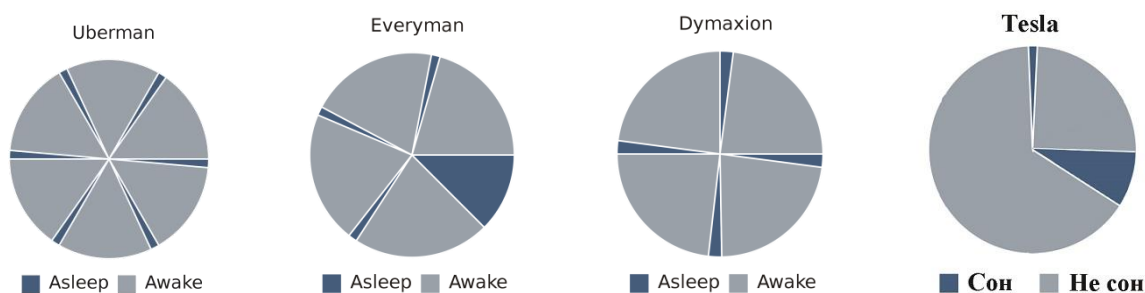
Такой режим сна отлично подходит для тех, у кого вечно не хватает времени для решения всех своих задач. Это студенты, предприниматели, фрилансеры и т. д. Однако далеко не всем подойдёт этот режим, так как придётся ложиться спать и просыпаться строго по построенному графику. В противном случае это может привести к серьёзным последствиям в плане здоровья.

Как это работает? Первую неделю будет происходить настройка организма на новый график сна. Нормальный человеческий сон состоит из 90-минутных

циклов, и каждый такой цикл завершается фазой быстрого сна (REM). REM – наиболее важная фаза сна, именно во время нее мы видим сны, а лишение человека REM в течение длительного времени может привести к серьезным нервным расстройствам. Во время практики полифазного сна, организм учится входить в REM немедленно после засыпания, а не в конце цикла. Поэтому первую неделю, пока организм будет адаптироваться к укороченным циклам сна, он будет испытывать повышенную нагрузку. Зато потом будет чувствовать себя отлично, возможно даже лучше, чем прежде [1].

Существует довольно много режимов полифазного сна. Вот самые распространенные из них [2]:

1. «Режим Uberman» – заключается в том, чтобы спать каждые 4 часа по 20 – 30 минут.
2. «Режим Everyman» – предполагает сон 4 раза в сутки, 3 раза по 20 – 30 мин и 1 раз 1,5 – 3 часа.
3. «Режим Dymaxion» – более экстремальный режим, предполагающий сон 4 раза в сутки по 30 минут.
4. «Режим Tesla» – самый экстремальный из представленных режимов, предполагает двухчасовой сон ночью и 20-и минутный в середине дня.



Сразу перейти на полифазный сон невозможно. Для этого нужно пройти период адаптации, который состоит из двух этапов.

Первый этап – одна неделя. Это самая сложная и утомительная часть адаптации, когда организм должен привыкнуть переходить сразу на фазу быстрого сна. В этот период, особенно со 2 по 4 день, вы будете ужасно себя чувствовать. А основная сложность заключается даже не в том, чтобы перетерпеть своё

состояние, а в том, чтобы соблюсти график и ни разу не проспать, иначе всё придётся начинать сначала.

Второй этап – один месяц. Если вы прошли первый этап, то завершить второй не представит для вас никакой сложности. Условие такое же, просто соблюдать график. Однако если вы вдруг собьётесь это не доставит вам серьёзных проблем и снова войти в калию будет довольно легко.

После завершения двух этапов ваш организм полностью перестроится и такой режим для него будет нормой. Можно будет даже иногда пропускать некоторые фазы сна по необходимости, однако лучше этим не злоупотреблять. Многие из тех, кто практикует полифазный сон, отмечают, что стали намного более энергичными и работоспособными, чем раньше.

Сон практически не изучен человеком. Его нельзя выразить в каких-нибудь условных единицах, составить формулу или построить график. Поэтому делать вывод можно, только основываясь на собственном опыте и на опыте тех, кто жил или живёт в таком режиме. Также нельзя утверждать, что длительное использования полифазного сна негативно скажется на вашем здоровье, так как этот режим существует довольно давно, а у тех, кто его практикует, ещё не было негативных отзывов по этому поводу.

На данный момент я перешёл на полифазный сон месяц назад и с уверенностью могу сказать, что данный режим уже превзошёл все мои ожидания. Я практикую самый облегчённый вариант «режима Uberman» – 4,5 часа сна в сумме. Первый этап адаптации прошёл довольно легко в сравнении с тем, как его описывают другие. На 5 день я уже не чувствовал недомогания, на 7 день у меня пропала сонливость, а на 9–10 день я уже стал просыпаться до будильника, даже ночью. Повысилась работоспособность, концентрация, появилось время для того, чтобы заниматься спортом и даже читать книги вне школьной программы.

### ***Список литературы***

1. Интернет-форум «Полифазный сон. Стив Павлина» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.allstevpavlina.ru/polyphasic-sleep>

2. Интернет-форум «r/polyphasic» [Электронный ресурс] – Режим доступа:  
<https://www.reddit.com/r/polyphasic>