

«Совы» и «жаворонки»: правда и вымысел

«Кто рано встает, тому Бог дает», – гласит известная пословица. К тем, кто поздно ложится и любит по утрам поспать подольше, нередко относятся с осуждением. А вот к встающим спозаранку и смыкающим глаза уже к десяти вечера общественность более благосклонна. Так все-таки кем лучше быть: «совой» или «жаворонком»? Рассмотрим самые распространенные мифы.

Миф первый. Быть «жаворонком» полезнее для здоровья. На самом деле полезнее для здоровья жить согласно собственным природным биоритмам. К примеру, «совам» даже есть хочется только ближе к обеду, поэтому им сложно запихнуть в себя завтрак в половине восьмого утра... На работу «совы» приходят сонные, а когда ложатся спать в одиннадцать, то мучаются от бессонницы. В итоге они зачастую спят всего несколько часов. А постоянное недосыпание – огромный стресс для организма, не говоря уж о неправильном питании. Кстати, по статистике, «жаворонки» куда чаще «сов» страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, простудой и депрессивными состояниями. Возможно, это связано с тем, что биоритм «жаворонков» привязан к световому дню. Если нет дневного света, то организм входит в «спящий» режим, и любая деятельность вызывает физический и психологический дискомфорт.

Миф второй. «Жаворонки» более дисциплинированные и исполнительные работники, чем «совы». Наоборот, ведь «совы» нисколько не зависят от солнечного света. Они могут плодотворно работать и глубокой ночью, тогда как «жаворонок» с наступлением сумерек начинает отчаянно зевать... Соответственно, производительность труда у «сов» выше, но только в том случае, если их не заставляют жить по режиму «жаворонков».

Миф третий. Считается, что «совы» более ленивы и потому не достигают карьерных высот. Однако статистика это опровергает. Просто у «жаворонков» больше развито левое полушарие мозга, ответственное за аналитические

способности. Поэтому представители этой категории становятся математиками, финансистами, аналитиками. У «сов» же более развито правое полушарие, которое отвечает за творческие способности и образное мышление. Как известно, многие писатели, композиторы, художники трудятся именно по ночам. В том числе и те, кто знаменит.

Миф четвертый. Большинство богатых людей ведут именно «совиный» образ жизни. Это неправда. Исследования показывают, что их на целых 15 процентов меньше. Просто мы живем в мире «жаворонков».

Откуда же взялось убеждение в том, что правильнее быть именно «жаворонком»? Наши далекие предки были вынуждены вставать с восходом солнца и ложиться на закате, так как электричество в то время отсутствовало, а свечи или лучину приходилось экономить... К тому же тогда большая часть населения проживала в сельской местности, людям приходилось спозаранку ухаживать за скотиной, доить коров...

Прошли столетия, а большинство учреждений, даже городских, по-прежнему открывается в 8 – 9 часов. Может быть, сдвинуть начало рабочего дня хотя бы на 11? В это время «жаворонки» еще бодры и работоспособны, а «совы» уже проснулись...

Кстати, за рубежом при приеме на работу в некоторые компании в анкетах есть вопрос, какой режим дня предпочитает потенциальный сотрудник: например, любит ли он вставать рано или попозже. Это помогает распределять задания и использовать служащих с большей эффективностью. Так, исследования, проведенные американскими учеными, показали: из-за того, что 65 процентов работающего населения постоянно не высыпается, потери экономики составляют 18 – 20 миллиардов долларов в год.

Миф пятый. Все люди принадлежат либо к «совам», либо к «жаворонкам». Третьего не дано. На самом деле есть и третья категория. Это аритмики, которые с легкостью

способны подстроиться под любой режим суток. Если надо, они встанут в шесть утра, если надо, могут работать по ночам. И, как правило, смена ритмов происходит для них безболезненно. Это счастливые люди.