Автор: admin
30.08.2011 21:11 - Обновлено 29.10.2014 08:45

«Жаворонок» и «сова», или кто главнее?

О том, что человек может быть типичным Козерогом, плавать, как Рыба в воде или пожизненно остаться Скорпионом, мы давно привыкли. Более того, все мы еще и Петухи, Змеи, Лошади или Крысы. Одним словом, не человечество, а одно сплошное звериное семейство. Но оказалось, есть еще пара характеристик, которая максимально приближает нас к фауне, – это «жаворонки» или «совы». Приверженность к тем или другим – вопрос далеко не праздный и даже более жизненный, чем выбор других «птичьих» приоритетов: синицы в руке или журавля в небе. Ибо если Вы – «сова», то жить в мире «жаворонков» Вам, наверняка, очень непросто.

Итак, если коротко, «совы» – это те, кто бодрствует ночью и спит до полудня. При этом они себя неплохо чувствуют, разве что иногда мучает засевшая в мозгу пословица: «Кто рано встает, тому бог подает». Каждый раз, ложась спать почти на рассвете и продирая глаза где-то к часу дня, «сов» нередко посещает мысль, что они что-то пропустили. Но с другой стороны, они, возможно, пропустили бы больше, если бы легли спать в 10 вечера. Конечно, это не совсем комфортно: спать, когда у других уже прошла половина рабочего дня. Плюс множество других нервирующих нюансов: «жаворонки»-родственники на заре начинают греметь посудой и ходить туда-сюда по комнатам, хлопая дверьми. Может зазвонить телефон, а соседка сверху в 10 часов начнет свою нокаутирующую уборку, скребя пол и включая на полную громкость пылесос с телевизором. То есть, мир живет по режиму «жаворонков» – это очевидно, и «совы» в него совсем не вписываются. С другой стороны, как бы мы – «совы» – тихо ни включали телевизор, плавно ни барабанили по клавиатуре или бесшумно наливали себе кофе, все эти звуки многократно усиливаются всеобъемлющей тишиной. Поэтому разбуженные домашние «жаворонки» ворчливо ерзают под одеялом и каждый раз сонно интересуются: «Который час?» Кстати, если при разводе супруги говорят: «Не сошлись характерами», то кто знает, не подразумевает ли это и другое: «Не сошлись в режиме сна?».

Давно известно, что человек нуждается в ежедневном 8-часовом сне, однако истории известны люди, всю жизнь уделяющие сну 3-4 часа: может, в ущерб своему здоровью, но не в ущерб своей карьере – это точно. Ученые выяснили, что в человеческой популяции найдено два варианта гена: короткая и длинная копия. Для исследований была выбрана группа добровольцев, которые бодрствовали в течение 40 часов и периодически выполняли тесты на концентрацию внимания. Этот эксперимент позволил британским медикам доказать, что способность к длительному бодрствованию зависит от генов: люди с длинной копией гена PER3 хуже справляются с тестами после бессонной ночи, чем люди с короткой копией. То есть люди с длинной копией гена – это «жаворонки», которые любят рано ложиться спать, а короткие – «совы», остающиеся бодрыми до

поздней ночи.

Кстати, у человека может быть выявлена и короткая, и длинная копия гена одновременно – и таких людей немало. Видимо, именно они могут варьировать свой график сна. То есть если человеку каждый день вставать в 7 утра, то навряд ли он будет бодрствовать до 5-ти – это под силу разве что так называемым «голубям», или аритмикам. Физически это просто невозможно, даже для человека, всю жизнь причисляющего себя к семейству «сов». Конечно, оставаться убежденной «совой», когда ваш офис начинает работать с 8 утра, – это нереально (если, конечно, Вы не директор этого самого офиса). Поэтому типичные «совы» – это обычно люди творческие или все те, кто работает в свободном графике. Кстати, на заметку работодателям: при приеме на работу можно вскользь поинтересоваться у потенциального работника: «сова» он или «жаворонок». Даже если он, будучи «совой», будет прилежно приходить на работу к восьми утра, от него до полудня не будет совершенно никакого толку. Кстати, Вы знаете, что убытки американской экономики от недосыпа работников ежегодно составляют $18 миллиардов? Ибо к моменту, когда «сова», наконец, преисполняется сил для труда на благо общества, рабочий день подходит к концу. Поэтому дальновидные руководители, если ценят своих работников-«сов», могли бы разрешить им приходить на работу часа на 2-3 позже остальных, но оставаться после того, как работники-«жаворонки» уже упорхнули со своих рабочих мест.

О том, что «совы» не вписываются в общечеловеческий режим существования, уже говорилось. При этом самое парадоксальное, что «сов» большинство – 30-40%, а «жаворонков» – 20-25%, но человечество живет именно по «указке» последних. Видимо, считается, что это правильнее с медицинской точки зрения, ибо есть и печальная статистика: инфаркты миокарда случаются у «сов» в полтора раза чаще, чем у «жаворонков». Кроме того, «совы» гораздо чаще страдают язвой желудка – наверно, потому что ночами питаются всухомятку, часто даже не отходя от компьютера. А еще «совы» больше курят (ночные бдения очень к этому располагают) и намного больше употребляют кофе и алкоголя. Одновременно, здоровье у «сов», по общим показателям, лучше, чем у «жаворонков»! У «сов» хорошая память и лучше развиты мыслительные способности, «совы» реже поддаются панике и не подвержены дезориентации и т.д.

Российские «совы» благополучно спят до полудня, а вот американские «поздние пташки» борются за свои права в рамках организации Nocturnal Society («Общество любителей ночи»). Аналогичная организация, борющаяся за признание и уважение людей-«сов», существует и в Германии. Члены этих обществ не без основания утверждают, что именно «дети ночи» спасли в древние времена человечество от уничтожения. Но бодрствующее по утрам человечество, как нетрудно догадаться, оказалось неблагодарным и до сих пор пытается задвинуть «сов» на второй план. Но

«жаворонки» должны быть начеку, ведь все главные дела происходят именно ночью. Поэтому не исключено, что, проснувшись как-то утром, «жаворонки» окажутся в одном сплошном царстве «сов».

Автор - Яна Джангирова
Источник