

午覺總是越睡越累？

專家要告訴你：小睡多久才能比蠻牛有用

午睡其實是一個很好的休息方式，能短暫幫助大腦放鬆且活絡思路，但你是否會偶然發現雖然經過短暫休息後，醒來的精神卻是比原來休息前的狀況更加疲倦甚至更精神不濟？

這是怎麼回事呢？

根據 Dr. Michael Breus 敘述，「如果你睡眠超過三十分鐘後，你將進入深層睡眠。然而因為進入深層睡眠後，將很難在短暫時間內抽離，造成醒來後，會比原來睡眠前更累與疲倦。」

什麼才是最有效的午睡方式呢？

「短暫的睡眠」是你的最佳選擇，通常短暫睡眠可以重啟或是促進大腦的運作狀況，就像是電腦處理速度突然變慢了，可是當你重新啟動電腦後，就會發現電腦速度回復到之前的水平，同樣道理，你的大腦也需要休息並重新開機，經由短暫的休息後，你會發現大腦會靈活許多。

睡眠專家建議，經由 20 分鐘至 30 分鐘有品質的睡眠，將有效率地改變你的生理狀態及大腦思緒，尤其適用於沒有太多時間可以休息的情況上。

不僅如此，此種方法還能適用於任何時間點，不僅適用於午睡時間，而是在任何時刻點上。只要是需要有效率的大腦及清晰的思考能力時，都可以得到最佳的狀況調整。

專家測試出怎麼樣的睡眠方式，可以讓大腦達成最大的效益，他們發現在 20 分鐘中的睡眠時間內，即可達到完整的非快速動眼期階段（non-rapid eye movement ; NREM），而在這種方式下進行反覆測試發現，可提升自己的專注力與大腦清晰能力，並且這樣的思路可以持續達到三至四個小時之久。

根據 Dr. Mednick 的解釋，超過 60 分鐘的睡眠，有助於記憶力，記人臉、名字，但壞處就是，醒來時會有點昏昏沈沈的，而 Mednick 也提到，如果超過 90 分鐘的睡眠，基本上是含括了整個睡眠週期的循環，在此階段更是可以提升大腦組織學習、程序記憶與創造力等，例如：小朋友在白天學習腳踏車的同時，可經由午睡後大腦會重新組織與程序記憶，達到最後學習的總複習的功能。

總論而言：

研究顯示，大致上的短暫休息睡眠時間大約需為 5 至 10 分鐘，如果與未休息的大腦比

較而言，在這短短時間內即可瞬間提升你的大腦認知與學習能力。如果你期待的是短暫休息，達到大腦快速充電的效果：休息 5 分鐘至 20 分鐘是最好的選擇。

另外，你的需求如果是期盼進入深層睡眠，大腦重新組織與記憶：那就休息 60 至 90 分鐘吧。

小提醒：當你從短暫睡眠時間醒來之後，讓身體慢慢的坐起休息，那將會讓你避免進入到更深層的睡眠週期。而如果你在短暫睡眠當中做了一些夢，那可能代表著你實際上缺乏了真正的睡眠。

10 至 20 分鐘的睡眠時間：

有效率的睡眠時間，通常可以促進大腦的專注力與活力。專家認為此階段的時間長短，將會影響你真正進入非快速動眼期階段（non-rapid eye movement ; NREM）。

30 分鐘睡眠時間：

在此階段中，一些研究發現在此睡眠時間下，易產生睡眠的惰性，在此狀況下醒來大腦思緒與組織力將會無法集中。

60 分鐘的睡眠時間：

在這階段中，大腦思緒將可達到最佳的記憶性，例如：名字、姓名等。當中包含了進入慢波睡眠（slow-wave sleep ; SWS）與最深層的休息狀態。

90 分鐘的睡眠時間：

典型睡眠狀態，當中所有睡眠週期階段都含括在其中，當然也包括快速動眼期階段（rapid eye movement ; REM）與作夢的階段。在此階段中，可充分改善記憶力、學習與創造力等（例如適合：腳踏車的學習能力與鋼琴記憶力）。同時也避免進入睡眠惰性，在此階段可甦醒而不會有沈重的負擔感。

最後，我認為其實不管休息多久最主要是要讓自己身心放鬆，讓自己身心愉快自然而然就會進入正常的睡眠狀態，同時也會得到最清晰的大腦狀態。

資料來源：Lifhacker（How long to nap for the biggest brain benefits？）