

Undersøgelsesresultater om powernapping

Bred enighed om positiv effekt

Specialister som læger og hjerneforskere har længe været opmærksomme på de positive effekter ved powernapping. Men nu er metoden også ved at vinde kraftigt indpas i privat- og arbejdslivet. Trenden er stærkest i USA og Japan, hvor fænomenet har taget forretningsverdenen med storm. Medarbejderne opfordres direkte til at powernappe og sendes på kursus for at lære det. Med kortere og kortere mellemrum offentliggøres der da også nye undersøgelser, som dokumenterer de gode resultater med powernap. Nedenfor har vi udvalgt nogle af de væsentligste:

National Sleep Foundation (USA)

- anslår et produktivitetstab på 100 milliarder dollars årligt samt mange arbejdsskader og fejl på grund af træthed midt på dagen. Powernaprum er udbredt på arbejdspladser i USA.

Max Planck Institut (München)

- har fundet frem til, at mennesket har brug for 2 hvilepauser i døgnet – en lang om natten og en kort midt på dagen. Ideelt er en pause på 15-20 minutter – ikke længere. Powernappere har større produktivitet og vitalitet og lever længere.

NASA

- piloter i NASA har deltaget i en undersøgelse om opmærksomhed og reaktionstid med eller uden powernap. Begge dele blev forbedret med en tredjedel efter powernap.

Stanford University (USA)

- har ved studier vist et fald i koncentrationen under arbejde kl. 12-14. Dette fald sås ikke, når man fik et powernap på 10-20 minutter. Så faldt koncentrationen først efter kl. 20.

Sociologiprofessor Karin Widerberg (Norge)

- har deltaget i forskningsprojektet "Hva gjør vi med trøtthet". Konklusionen er: læg dig ned hvor som helst, powernap gør underværker. Karin Widerberg har desuden fundet frem til, at: 5% sover på jobbet, 14% siger at de altid er søvnige og 35% synes ikke, de får søvn nok.

Vive la Sieste (Frankrig)

- den videnskabelige udstilling i Paris konkluderer: middagssøvn er ikke dovenskab, men et biologisk krav.

Harvard University (USA)

- studier viser, at et powernap kan bearbejde den informationsoverbelastning, mange føler i løbet af arbejdsdagen. Samtidig kan man "jump-starte" resten af dagen med et nap.

American Academy of Sleep Medicine

- et kort nap på 10-20 minutter er mest effektivt til øgning af vågenhed, reaktionsevne, humør og sikkerhed i jobudførelse.

Hospitaler over hele verden

- hospitaler i bl.a. England, Frankrig, Japan, Finland og Danmark har dokumenteret god effekt af en powernappause hos natsygeplejersker. Det gælder bl.a. for Rigshospitalet i Danmark: sygeplejerskerne er mere effektive, gladere og kan yde bedre pleje og omsorg.

Øvrige videnskabelige undersøgelser

- undersøgelser viser, at godt hver 2. amerikaner tager en powernap. Når natarbejdere får lov at tage en powernap stiger deres præstationer og velbefindende. Et powernap må aldrig vare mere end 15-20 minutter, da man ellers kommer over i den dybe søvn.

- powernapping forhindrer en produktivitetnedgang på 20-25 %, forstærker selvbevidstheden, øger modstandskraften samt tærsklen for stress.