



Sen

tak właściwie, czym jest sen?

Do napisania tego artykułu skłoniły mnie rozmyślenia po przeczytaniu tego, co kiedyś napisała grazaa po tym samym tytułem <http://www.eioba.pl/a/3yc7/sen>

Sen – stan czynnościowy, [ośrodkowego układu nerwowego](#), cyklicznie pojawiający się i przemijający w rytmie około dobowym, podczas którego następuje zniesienie [świadomości](#) (z wyjątkiem [świadomego snu](#)) i bezruch. (To objaśnienie z Wikipedii)

A tak właściwie, czym jest sen?

Odpočzynkiem? Ucieczką? Zapomnieniem? Udręką? Przepowiednią? Marzeniem?

Każdy człowiek ma inne zapotrzebowanie na sen. Jedni potrafią spać przez 12 godzin, a inni po czterech godzinach wstają wypoczęci, dlatego że dobowe zapotrzebowanie na sen jest cechą indywidualną. Większość ludzi jednak aby czuć się wyspanym przesypia plus/minus 8 godzin w ciągu doby, a to oznacza że w ciągu całego swojego życia przesypia nawet do około 20 lat.

Jedni ludzie potrafią spać wszędzie i o każdej porze, inni potrzebują do tego wygody i ciemności.

Od czego to zależy?

Jedni zasypiają przy muzyce czy innych odgłosach (np. z telewizora), inni potrzebują do tego kompletnej ciszy, przeszkadza im nawet tykanie zegara.

Nie chciałabym się wywodzić nad tym naukowo, bo daleko mi do naukowych stwierdzeń o falach mózgowych itp., ale zawsze zastanawiał mnie ten stan ludzkiego organizmu. Jak bardzo możemy sobie emocjami i zachowaniem w ciągu całego dnia popsuć te chwile, które powinny być przeznaczone na wyciszenie i odpočzynek. Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, że to co wydarzyło się w ciągu dnia może spowodować problem i zamiast zasnąć o zwykłej porze, będziemy się kręcić w łóżku przez kilka godzin, a kiedy już uda nam się odpłynąć w objęcia Morfeusza, to będziemy w nich przebywać krótko, czujnie i byle jak.

Czasami śpiąc kilka godzin wstajemy bardziej zmęczeni niż przed zaśnięciem.

Dlaczego tak się dzieje?

Czy przyczyną tego jest sen, który zamiast koić nasze nerwy i uspokajać nasz organizm jeszcze bardziej go rozjusza i rozdrabnia na czynniki od nas niezależne? Bywa, że śniąc, nagle budzimy się z walącym sercem i spoconym ciałem i tak właściwie nie mamy pojęcia co nas tak wytrąciło ze tego snu. Bywa, że budzimy się szczęśliwi, radośni i to, że budzik zadzwonił o bardzo nieprzyzwoitej porze wcale nam nie przeszkadza, czujemy się wyspani, wypoczęci i gotowi do nowych wyzwania jakie niesie kolejny dzień.

Brak snu, albo taki sen przerywany, niespokojny, uciążliwy rzutuje na cały czas, jaki musimy spędzić zanim ponownie nasz organizm będzie gotowy to odpoczynku.

Czy można nauczyć się spokojnego zasypiania i spokojnego snu? Chyba nie. Sposoby na zasypianie przekazywane z pokolenia na pokolenie, albo farmaceutyki nie zagwarantują jednak rytmu tego snu, nie zagwarantują wyciszenia i prawidłowego odpoczynku.