



# Sen - Fakty i mity

Sen zajmuje nam ok. 8 godzin każdego dnia. Mimo iż jest to tak wiele, wciąż mało tak naprawdę o nim wiemy. Przeczytaj artykuł i dowiedz się o śnie więcej.

**Sen zajmuje nam ok. 8 godzin każdego dnia. Mimo iż jest to tak wiele, wciąż mało tak naprawdę o nim wiemy. Przeczytaj artykuł i dowiedz się o śnie więcej.**

**1. Mit: Ponieważ czujemy się zrelaksowani i wypoczęci po śnie, musi to oznaczać, że sen jest dla odpoczynku.** Zapytaj kogokolwiek, nawet studenta medycyny: Jaka jest rola snu? Praktycznie każdy odpowie: Sen jest dla odpoczynku.

**Fakt:** Sen jest po to by zoptymalizować struktury pamięci. Gdyby był dla odpoczynku lub oszczędzania energii, byśmy napełniali zapasy energii poprzez konsumpcję zaledwie jednego jabłka przez noc. Do efektywnego rozkodowania pamięci, ssaki, ptaki i nawet gady potrzebują wyłączenia "myślenia" i zrobienia porządku w mózgach. To jest ważne dla procesu przetrwania. Z tego powodu ewolucja wytworzyła mechanizmy obronne przed brakiem snu. Jeżeli nie śpimy, czujemy się przygnębieni. Nie jesteśmy aż tak osłabieni jak czujemy, uszkodzenia mogą być szybko naprawione poprzez dobrze przespaną noc. TO jest kara przyznawana przez nasz mózg za nie trzymanie się zdrowych reguł życia: pozwól pamięci się zrestrukturyzować w jego ustalonym czasie.

**2. Mit: Sen przed północą jest bardziej wartościowy.**

**Fakt:** Sen jest najbardziej wartościowy, gdy trzyma się planu ustalonego przez Twój zegar biologiczny. Jeżeli nie jesteś śpiący przed północą, zmuszanie się do snu może zrujnować noc, gdyż się obudzisz za wcześnie.

**3. Mit: Pigułki na sen mogą pomóc Ci lepiej spać.**

**Fakt:** Pigułki na sen mogą Ci pomóc spać, ale ten sen ma mniejszą jakość niż naturalny sen. Pigułki na sen mogą być użyteczne w okolicznościach, gdy sen jest potrzebny i nie może być osiągnięty zwykłymi sposobami. W innym wypadku unikaj pigułek na sen, gdy tylko jest to możliwe.

**4. Mit: Unikać drzemek.**

**Fakt.** Drzemki mogą naprawdę pogorszyć bezsenność u ludzi cierpiących na DSPS, jeżeli jest zażywana późną porą. W innym wypadku, drzemka jest bardzo korzystna dla możliwości

intelektualnych i myślowych. Najlepiej by brać drzemki wczesną porą dnia bez wpływu na rytm snu. Takie drzemki muszą być przed lub w trakcie tzw. "dead zone" gdy drzemka nie powoduje fazy odpowiedzi (phase response) (tj. nie wpływa na dobowy rytm snu).

### **5. Mit: Drzemka jest znakiem osłabienia.**

**Fakt:** Drzemka nie jest znakiem osłabienia, złego stanu zdrowia, lenistwa albo braku wigoru. Jest pozostałością po dwufazowości rytmu spania. Nie wszyscy ludzie doświadczają znaczącego popołudniowego kryzysu dnia. Może to być dobrze maskowane przez aktywność, stres, kontakt z ludźmi, sport itp. Jednakże, jeżeli doświadczasz kryzysu przez 5-8 godzin w dniu, drzemka może faktycznie podwyższyć Twoją wydajność w drugiej połowie dnia.

**6. Mit: Ludzie którzy śpią mniej żyją dłużej.** W 2002 roku, Dr. Kripke porównał długość snu z długowiecznością. Przedstawił, że ci którzy śpią 6-7 godzin żyją dłużej od tych, którzy śpią 8 i więcej godzin. Nic dziwnego, że wiadomość zaczęła szybko rozprzestrzeniać się, iż ci którzy śpią mniej, żyją dłużej.

**Fakt:** Najlepszą prognozą długowieczności jest zapewnienie snu zgodnie z naturalnym rytmem człowieka. Ci, którzy trzymają się własnego dobrego rytmu często śpią mniej, ponieważ ich sen jest lepiej "zorganizowany" (i w ten sposób bardziej wzmacniający). "Naturalnie śpiący" ludzie żyją dłużej. Ci którzy śpią przeciw temu, co mówi ich ciało, częściej potrzebują do zegara więcej godzin snu i ciągle nie czują się do końca wyspani. Ponadto, choroba jest często zestawiona ze wzmożoną potrzebą snu. Choroby zakaźne są słynne z dramatycznej zmiany w potrzebach snu. Kiedy śpisz, nie jesteś skłonny by dodawać sobie lat do życia.

### **8. Mit: Budzik może pomóc wyregulować rytm snu.**

**Fakt:** Budzik może pomóc popchnąć Twój rytm snu do pożądanego planu, ale rzadko pomoże Ci realizować zdrowy rytm. Jediną wypróbowaną i prawdziwą drogą by realizować zdrowy rytm snu jest chodzenie spać tylko wtedy, gdy czujesz się naprawdę śpiący i budzić się naturalnie bez zewnętrznej interwencji.

### **9. Mit: Nocne zmiany są niezdrowe.**

**Fakt:** Ludzie pracujący na nocnych zmianach częściej są gnębieni przez różne dolegliwości takie jak zła praca serca. Jednakże, nieprawdą jest, że nocne zmiany są niezdrowe. To jedynie zależy od zmiany trybu życia z dnia na noc i vice versa. Będzie bardziej zdrowo, by pozwolić aby noc się przesunęła sama, u ludzi, którzy pozostają przebudzeni w nocy i prowadzą nocny tryb życia. Nie chodzi tu o czujność w nocy, która jest szkodliwa.

### **10. Mit: Spóźnianie się do szkoły jest złe.**

**Fakt:** Dzieci, które ustawicznie nie mogą się obudzić do szkoły powinny być zostawione same.

Ich świeży umysł i zdrowie są znacznie ważniejsze. Rodzice którzy regularnie karzą swoje dzieci za spóźnianie się do szkoły powinny natychmiast skonsultować się ze specjalistą od snu jak również szukać pomocy w łagodzeniu psychologicznych efektów urazów będących rezultatem niekończącego się stresu, senności i kary.

### **11. Mit: Spóźnianie się do szkoły jest znakiem lenistwa.**

**Fakt:** Jeżeli młode osoby cierpią na DSPS, mogą mieć wieczne problemy ze wstawaniem do szkoły na czas. Te dzieci są właściwie bystrzejsi niż średnia i to w żaden sposób nie znaczy, że są leniwe. Jednakże, ich optymalny dobowy czas dla intelektualnej pracy przychodzi po szkole albo nawet podczas późnego wieczora. W szkole są senni, powolni i po prostu marnują czas. Jeżeli chronoterapia nie pomaga, rodzice powinni rozważyć późniejsze szkolne godziny, albo nawet naukę domową.

**12. Mit: Możemy spać 3 godziny dziennie.** Wielu ludzi czytało zazdrośnie o sennych zwyczajach Tesla lub Edison w nadziei, że mogą trenować się by spać tylko 3 godziny dziennie i mieć dużo więcej czasu na inne rzeczy.

**Fakt:** To może działać, jeżeli planujesz balować cały czas, jeżeli Twoje zdrowie nie jest ważne, jeżeli Twoje obciążenie intelektualne nie jest wymagane. Możesz spać 3 godziny i przeżyć. Jednakże, jeżeli Twoje aspiracje są ponad to, powinieneś raczej spać dokładnie tak długo, jak Twoje ciało tego wymaga. To jest optymalne rozwiązanie dla ludzi inteligentnych. Z Twoim poprawionym zdrowiem i intelektualną wydajnością, Twoje życie dużo zyska.

**13. Mit: Możemy przystosować się do wielofazowości snu.** Patrząc na życie marynarzy, wielu ludzi wierzy, że mogą się przystosować do wielofazowości snu i oszczędzić mnóstwo czasu dziennie. W wielofazowości snu możesz wziąć tylko 4-5 krótkich drzemek, które po zsumowaniu dają mniej niż 4 godziny. Jest dużo różnych "systemów" układu drzemek. Jest również dużo młodych ludzi gotowych znieść ból by zobaczyć czy to działa. Chociaż ogromna większość odpadnie, będzie mały krąg najbardziej upartych, którzy przetrwają kilka miesięcy i uwiecznią mit, z uszczerbkiem na zdrowiu, publicznie.

**Fakt:** Zasadniczo jesteśmy dwufazowi i wszystkie próby zmiany wbudowanego rytmu skończą się uszczerbkiem na zdrowiu, czasie i mentalnym obciążeniu. Prosta reguła: jesteś śpiący - idź spać; kiedy śpisz kontynuuj to nieprzerwanie. Zobacz: [Mit o wielofazowości snu](#).

### **14. Mit: Chodzenie do łóżka o tej samej porze jest dobre.**

**Fakt:** Wielu ekspertów poleca chodzenie spać o tej samej porze każdego dnia. Regularny rytm faktycznie jest formą chronoterapii zalecanej w wielu problemach z rytmami dobowymi. Jednakże, dla ludzi cierpiących na DSPS może to być po prostu niemożliwe chodzić spać o tej samej porze każdego dnia. Takie wymuszone próby skończą się cyklem samożywienia stresu i bezsenności. W takich przypadkach walka z własnym rytmem jest po prostu niezdrowa.

Niestety, ludzie cierpiący na DSPS są często zmuszani do "naturalnego" rytmu przez ich zawodowe i rodzinne zobowiązania.

**15. Mit: Cisza i ciemność jest ważna dla snu.** To może być numer jeden we wskazówkach dla osób cierpiących na bezsenność: używaj swojej sypialni tylko do snu, utrzymuj w nim ciemność i ciszę.

**Fakt:** Cisza i ciemność może naprawdę spowodować łatwiejsze zasypianie. Mogą również pomóc utrzymać sen kiedy jest płytki, powierzchowny. Jednakże, to nie jest aż tak istotne. Najważniejszym czynnikiem, który sprawia, że zasypiamy bez problemów, jest dobry stan zdrowia i naturalny rytm dobowy. Ludzie, którzy chodzą spać zgodnie, ze swoim naturalnym rytmem mogą zwykle dobrze spać nawet w jasny wschód słońca. Mogą również pokazać nadzwyczajną tolerancję na różne dźwięki (na przykład: głośno grający telewizor, rozmawiającą rodzinę, odgłosy za oknem itp.). Jeżeli cierpisz na bezsenność, skup się na zrozumieniu naturalnego rytmu snu. Spokojny sen jest na drugiej pozycji. Osoby cierpiące na bezsenność prowadzące ich codzienny rytuał doskonałej ciemności, ciszy i liczenia owiec są jak zdany na własne siły kierowca mający nadzieję na przyjazne wiatry zamiast szukania najbliższej stacji benzynowej.

**16. Mit: Ludzie którzy śpią mniej żyją dłużej.**

**Fakt:** (Od tłumacza: patrz punkt 6, błąd w tekście jest i ten punkt dwa razy został napisany.)

**17. Mit: Ciało będzie zawsze prosić o więcej snu, tak samo jak prosi o więcej jedzenia.**

Niektórzy ludzie rysują porównanie między naszą tendencją do przejadania się, ze snem. Wierzą, że jeżeli pozwolimy ciału dyktować ilość snu, zawsze zapyta, czy niepotrzeba więcej. Jako rozwiązanie, wolą przerywać i "optymalizować" godziny snu poprzez budzik.

**Fakt:** W przeciwieństwie do przechowywanego tłuszczu, zdaje się, że jest małą ewolucyjną korzyść z dodatkowego snu. Prawdopodobnie, nasz typowy 6-8 godzinny sen jest wystarczający by "naturalnie gospodarować". Ludzie z deficytem snu mogą faktycznie wykazywać tendencje do nieprzyzwyczajenia długiego snu. Jednakże, gdy tylko wpadną w rytm, długość ich snu będzie się zmniejszać.

**18. Mit: Magnez, folacyna i inne suplementy mogą pomóc Ci lepiej spać.**

**Fakt:** Substancje odżywcze są potrzebne by być zdrowym jak i również by dobrze spać. Jednakże, uzupełnianie nie gra znaczącej roli w rozwiązywaniu problemów ze snem. Witaminy mogą pomóc jeżeli masz ich deficyt, ale ogromna większość problemów ze snem w społeczeństwie wynika z nieznaną i nieprzestrzegania dobowego rytmu. Jeżeli masz problemy ze snem, trzymaj się reguł które przedstawiłem Ci w tym artykule. Co do jedzenia, trzymaj się standardowej diety. To powinno wystarczyć.

## **19. Mit: Najlepiej jest się obudzić razem ze słońcem.**

**Fakt:** Powinieneś się budzić, gdy Twoje ciało zdecydowało, że już wystarczy snu. Jeżeli zdarzy się to w południe, zasłony na oknach zapobiegną przed obudzeniem się razem ze słońcem. Tak samo słońce może pomóc Twemu ciału obudzić się wcześniej. Ludzie, którzy budzą się naturalnie ze słońcem są naprawdę pośród najzdrowszych istot na planecie. Jednakże, jeżeli nie wstajesz naturalnie przed 4 rano, próby pomocy budzikiem mogą sprawić, że będziesz marudny.

**20. Mit: Spanie mniej, sprawia, że jesteś konkurencyjny.** Niektórzy ludzie są strasznie zajęci swoim życiem, że śpią 3-4 godziny dziennie. Poza tym, oni wierzą w to, że spanie mniej sprawia iż są bardziej konkurencyjni. Wielu trenuje się by do minimum ograniczyć czas na sen. Donald Trump, w swojej nowej książce pisze: "Jeżeli chcesz być bilionerem, śpij tak krótko jak to jest możliwe".

**Fakt:** Prawdą jest, że wielu geniuszy śpi mało. Wielu rekinów biznesu śpi jeszcze mniej. Jednakże, jedyną formułą na maksymalną konkurencyjność jest dobre zdrowie i maksymalna kreatywność. Jeżeli Trump śpi 3 godziny w nocy i cieszy się pracą, jest podatny by działać na hormonach (ACTH, kortyzol, adrenalina itp.). Jego struktura snu jest prawdopodobnie bardzo dobra i może wyciągnąć więcej naturalnych korzyści z godziny snu niż osoba śpiąca 8 godzin. To nie powinno sprawić byś budził się do akcji z alarmem. Osiągniesz najkrótszy czas i maksymalną jakość ze spania tylko i wyłącznie, gdy [perfekcyjnie "wstrzelisz" się w swój dobowy rytm](#), na przykład gdy Twoje ciało mówi "teraz jest czas na spanie". Spanie w złych godzinach lub sen przerwany budzikiem jest ograniczeniem dla Twojej zmiany intelektualnej i kreatywności.

## **21. Mit: Nie możesz zmienić długości czasu swojego zegara biologicznego.**

**Fakt:** Z różnymi trikami chronoterapii jest możliwe zmienić trochę czas zegara biologicznego. Może pomóc stosowanie melatoniny, jasnego światła, ćwiczeń, czasu posiłków itp. Może to być osiągnięte również poprzez mniej zdrową drogę: budzik. Jednakże znaczne zmiany trybu życia mogą być potrzebne, by rozwiązać surowe przypadki DSPS lub ASPS. Terapia może być stresująca i najmniejsze zboczenie z terapii może skończyć się nawrotem do niepożądanego rytmu. Ci, którzy używają metody wolnego snu mogą mieć łatwiejszą drogę z problemem długości czasu: trzymać się czasu, który jest naturalnym rezultatem Twojego aktualnego stylu życia.

### **Podsumowanie:**

1. Sen jest ważny dla nauki. Brak snu ma swoje przełożenie na zdolności intelektualne.
2. Śpij tak długo, jak tego potrzebujesz.
3. Unikaj budzików.

4. Zapomnij o próbach zaśnięcia przed planowanym czasem! Pozwól ciału decydować o tym!
5. Zapomnij o próbach szybkiego zaśnięcia! Jeżeli Twoje ciało zadecyduje, że jest na to pora, sen przyjdzie sam, naturalnie.
6. Nie próbuj czuć się śpiący! Wskazane jest zostać przebudzonym i pracować/uczyć się wystarczająco długo!
7. Zdecydowanie lepiej jest eliminować źródło stresu niż próbować zapomnieć o stresogennych sytuacjach przed porą snu.
8. Naucz się szczegółów o Twoim czasie snu (jak długo śpisz, ile czasu porzebujesz przed drzemką lub ponownym snem itp.). Używaj tej wiedzy by zoptymalizować swój plan.
9. Ustaw czas pracy intelektualnej do swojego dobowego cyklu.
10. Przystawaj z dobrymi ludźmi! Ci źli często mogą zrujnować Twój cykl snu.
11. Uważaj z kofeiną. Pij kawę tylko po przebudzeniu (albo po drzemce, jeżeli miałeś).
12. Nie przekraczaj jednego drinka alkoholowego dziwno. Pij tylko w czasie sjesty.
13. Rzuć palenie! (od tłumacza: rzuć palenie bez względu na wszystko, strata pieniędzy, zdrowia - 0 przyjemności i korzyści!)
14. Używaj czas sjesty na drzemkę, jeżeli uznasz to za pomocne.
15. Jeżeli nie możesz zasnąć przez 30 minut wstań! Nie jesteś jeszcze gotowy by pójść spać!
16. Jeżeli po śnie nadal nie czujesz się wyspany, upewnij się, że sypiasz zgodnie z dobowym rytmem. Spróbuj metody [wolnego snu](#). Pamiętaj, że możesz potrzebować 1-2 tygodnie by zsynchronizować wszelkie cielesne funkcje nim zaczniesz to działać!
17. Jeżeli nie czujesz się wyspany nawet po próbach "wolnego snu" przez ostatni miesiąc, skonsultuj się ze specjalistą od snu (sprawdź: Zaburzenia snu). Pamiętaj jednakże, że zła noc jest współczynnikiem życia. Niektórzy mogą uniknąć tego. Nie musisz się niepokoić, nawet jeżeli to przytrafia się co tydzień.

Przedrukowane za pozwoleniem autora.

Tłumaczenie: Radek\_1

Dedykacja: [tatiana](#) :)

Link: [Strona o serii gier Emergency](#)

Źródło: [Dr Piotr Wozniak](#)