

Zdrowy sen i efektywny wypoczynek to podstawy naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Nie ma w tym stwierdzeniu przesady, bo korzyści, jakie czerpiemy z wypoczynku, są ogromne, a skutki niedoboru snu – bardzo poważne.

Cenny sen

O tym, jak wielką wartość ma zdrowy sen, możemy się przekonać, przeglądając długą listę skutków jego niedoboru. Wśród nich wymienia się: drażliwość, roztargnienie, kłopoty z pamięcią i uczeniem się, większą podatność na stres i jego negatywne skutki, obniżony poziom inteligencji emocjonalnej, większą podatność na infekcje i obniżoną odporność organizmu, bóle głowy, przyrost masy ciała (niedobór snu wywołuje zakłócenia w gospodarce hormonalnej i zwiększa apetyt na wysokokaloryczne potrawy), a nawet większe ryzyko cukrzycy, chorób serca czy układu trawienia. Sen nie tylko chroni nas przed różnymi zagrożeniami, lecz także wiele nam daje, np. odgrywa ogromną rolę w procesach uczenia się. Paradoksalnie **uczniowie** chcący osiągnąć lepsze wyniki, często ograniczają czas snu, chcąc poświęcić go na naukę – tymczasem zdrowy sen mógłby pomóc im w rozwiązaniu wielu problemów. Sen ma bowiem wielkie znaczenie dla jakości naszej aktywności intelektualnej, uczenia się, pamięci, rozwiązywania problemów i samej kondycji mózgu (np. pozwala mu oczyścić się z toksyn, które zakłócają jego pracę).

W fazie snu lekkiego przede wszystkim regeneruje się nasze ciało. W następującej później fazie snu głębokiego zachodzi ważny proces utrwalania (konsolidacji) naszej pamięci deklaratywnej (zawierającej zgromadzone przez nas informacje, fakty i wspomnienia, np. angielskie słówka, historyczne daty, zasłyszany dowcip czy wspomnienie rozmowy z przyjaciółką).

W badaniach z udziałem **studentów** stwierdzono, że ci, którzy uczyli się danego materiału, a później dobrze się wyspali (spali dość długo i głęboko), rano pamiętali wyuczony materiał znacznie lepiej od kolegów, którym nie było dane się wyspać.

W fazie snu głębokiego regeneruje się też nasza psychika. Jest wreszcie faza REM – w jej trakcie odbywa się konsolidacja treści zawartych w pamięci proceduralnej (czyli dotyczącej naszych umiejętności sensorycznych i motorycznych), np. jazdy na deskorolce czy obsługi

maszyn. Ta faza jest jednak istotna również dla kreatywnego myślenia i rozwiązywania problemów – to dzięki tej funkcji snu czasem budzimy się rano z gotowym rozwiązaniem problemu, nad którym głowiliśmy się przed pójściem spać.

Kiedy śpimy, nasz mózg pracuje – bez udziału naszej woli i świadomości. Utrwala informacje i opracowuje je, tworząc nowe połączenia neuronalne, dzięki czemu lepiej pamiętamy i rozumiemy wyuczony dzień wcześniej materiał. Daje to często efekty, których nie osiągnęlibyśmy bez zdrowego snu, dlatego – póki co – nie można tego niczym zastąpić.

Cenna drzemka

Drzemka jest namiastką snu i nie może go zastąpić, ale może być jego ważnym uzupełnieniem. Ponieważ podczas drzemki przechodzimy te same fazy, co w trakcie snu (pełny cykl snu trwa ok. 90 minut), możemy dzięki niej osiągnąć podobne korzyści – choć na mniejszą skalę i krótszą metę.

O tym jak najlepiej wykorzystać dobrodziejstwa snu i drzemki, pisze w swojej książce „Sztuka leniuchowania. O szczęściu nicnierobienia” U. Schnabel. Wyróżnia on następujące rodzaje drzemki, z których każdy kolejny daje trochę więcej od poprzedniego:

- drzemka energetyczna: 5-20 min. – poprawia koncentrację i zdolności motoryczne
- drzemka klasyczna: 20-30 min. – relaksuje umysł, usprawnia rozwiązywanie zadań intelektualnych
- drzemka luksusowa: 60-90 min. (pełny cykl snu) – daje największy efekt odprężenia i zwiększenia kreatywności.

Choć drzemka kojarzy się raczej z osobami dorosłymi lub przedszkolakami, z powodzeniem może korzystać z niej **też młodzież**, np. ucząc się robić przerwę na drzemkę, po czym wracać do nauki. Najlepszą porą na drzemanie jest wczesne popołudnie – jeśli położymy się zbyt późno, możemy później mieć kłopoty z zaśnięciem.

Co to znaczy „zdrowy sen”?

Amerykańska organizacja National Sleep Foundation (NSF), zrzeszająca wybitnych specjalistów zajmujących się badaniem snu, na początku tego roku umieściła na swojej stronie internetowej zaktualizowane rekomendacje dotyczące optymalnej długości snu dla różnych grup wiekowych oraz tego, co robić, by się zdrowo wysypiać. Rekomendacje dotyczące długości snu **dla nastolatka**

to 8 – 10 godzin. Są to wyniki uśrednione i mogą zdarzać się osoby mające indywidualne zapotrzebowanie na sen, mniejsze lub większe od zalecanych. Z tego powodu warto starać się poznać swój własny rytm, swoją własną optymalną ilość snu. Prawdą jest też, że ludzie dzielą się na „sowy”

i „skowronki” – zatem warto sprawdzić, który z tych trybów życia sprawia, że czujemy się lepiej i mamy więcej energii. Bycie „sową” nie oznacza wcale, że śpi się dłużej – z reguły „skowronki” wcześniej wstają, ale też wcześniej się kładą, z kolei „sowy” siedzą do późna

i do późna śpią. W tym kontekście warto tylko zaznaczyć, że długie spanie w dzień nie jest najlepszym pomysłem (chyba, że możemy całkowicie zaciemnić pokój), ponieważ jasność zmniejsza produkcję melatoniny w naszych mózgach, a kiedy jej brakuje, trudniej się nam zasypia i sen jest płytki.

Docieramy tutaj do zagadnienia jakości snu – sen powinien być nie tylko dość długi, ale też dość głęboki. Również tutaj pomogą nam rekomendacje NFS:

1. Niech sen będzie jednym z twoich codziennych priorytetów. Traktuj jego potrzebę poważnie i tak planuj dzień, by zawsze mieć czas na wyspanie się.
2. Staraj się w miarę możliwości ustalić sobie regularne pory zasypiania, pobudki i ewentualnej drzemki – również w dni wolne od szkoły czy pracy. Taka regularność ułatwia zasypianie i reguluje funkcjonowanie organizmu.
3. Wybierz dla siebie jakiś odprężający „rytuał” przed snem, np. ćwiczenia relaksacyjne (przed snem dobrze jest się zrelaksować i odprężyć mięśnie, dlatego jeśli chcesz ten czas poświęcić na rozrywkę, lepiej wybrać lekturę książki niż oglądanie filmu akcji).
4. Regularnie uprawiaj jakiś sport, aktywność na świeżym powietrzu lub choćby gimnastykę.
5. Zatrószcz się o to, by w pokoju, w którym śpisz, panowały odpowiednie warunki – odpowiednia temperatura i zaciemnienie oraz cisza.
6. Postaraj się o wygodny materac i poduszkę.
7. Przed zaśnięciem wyłącz urządzenia elektroniczne.

Wiele osób ustawia rano w budziku tzw. funkcję drzemki, np. śpi zbyt krótko, więc po

przebudzeniu chce jeszcze podrzemać 15 minut. To jednak powoduje, że jesteśmy nawet jeszcze bardziej niewyspani. Zdecydowanie lepiej po prostu pospać dłużej, nie da się w ten sposób oszukać organizmu.

opracowanie:

psycholog szkolny mgr Hanna Kosińska