

Niekoniecznie każdy z nas zdaje sobie sprawę z tego, jak ważny jest zdrowy sen. Zdrowy, czyli spokojny, odpowiednio długi, zapewniający nam regenerację ciała i umysłu. Niestety, chroniczny niedobór snu zaczyna być cechą powszechną w rozwiniętych krajach. Nie śpimy wystarczająco długo, a to oznacza, iż zakłócone zostają naturalne procesy zachodzące w organizmie w trakcie spania. Przykładem może być wydzielanie hormonu wzrostu, które następuje wyłącznie podczas snu. Hormon ten jest potrzebny nie tylko dzieciom – ma także ogromnie znaczenie dla odbudowy tkanek dorosłych osób.

Gdy pozbawiasz się odpowiedniej ilości snu...

Co się dzieje z naszym organizmem gdy pozbawiamy go wystarczającej ilości snu? Z pewnością pogarsza nam się nastrój, mamy mniej energii do działania, czujemy się wyczerpani. Jednym z pierwszych objawów chronicznego niedoboru snu, jest utrata poczucia humoru. Żarty przestają nas śmieszyć, nie odczuwamy przyjemności z rzeczy i czynności, które do tej pory sprawiały nam radość. Jeżeli poświęcasz kolejne pół nocy na skończenie projektu do pracy – tak naprawdę działasz dużo bardziej na swoją niekorzyść, niż gdybyś np. dokończyła projekt następnego dnia. Niedobór snu ma niekorzystny wpływ na twoją sprawność i efektywność w pracy. Zaniedbując sen, czujemy się mniej wari, w początkowej fazie nawet winni, że potrafimy „dać z siebie wszystkiego” jak dotychczas. Mamy problemy z podejmowaniem decyzji, jesteśmy senni w ciągu dnia. Jeżeli nie wydłużymy snu, wkrótce znacznie zmniejszy się nasza motywacja, coraz mniej rzeczy będzie nas interesować, przestaniemy zwracać uwagę na szczegóły – stąd już tylko krok do popełnienia poważnych błędów. Niedobór snu obniża nasz refleks i negatywnie wpływa na utrzymanie uwagi, co jest szczególnie niebezpieczne dla kierowców, gdyż może być przyczyną wypadków drogowych. Człowiek o nadmiernie wyczerpanym organizmie, pozbawiony w długim okresie czasu snu, potrafi absolutnie nieświadomie przespać nawet do około 2 minut. Co udowodnili naukowcy... Fakt, że niedobór snu ma znaczny wpływ na nasz organizm, udowodnili Spiegel K, Leproult R, Van Cauter E, którzy przeprowadzili badania na 11 zdrowych ochotnikach. Po sześciu dniach snu po 4 godziny na dobę naukowcy zanotowali zmiany w budowie snu, przypominające zmiany, jakie zachodzą u ludzi cierpiących na depresję. Stwierdzono także, iż niedobór snu ma wpływ na produkcję poszczególnych hormonów w organizmie: zmniejsza się ilość wydzielanej przez organizm melantoniny, natomiast w godzinach popołudniowych i wieczornych zwiększa poziomu kortyzolu, zwanego powszechnie hormonem stresu, który może prowadzić do nadciśnienia i osłabienia pamięci. Młodzi, zdrowi ludzie biorący udział w eksperymencie mieli wyniki krwi podobne jak osoby chore na cukrzycę. Przewlekły niedobór snu, może wpływać na problemy z utrzymaniem stałego poziomu cukru we krwi, co sprawia, że stajemy się odporni na insulinę i podatni na otyłość. Nic zatem dziwnego, że pojawiają się spekulacje na temat niedoboru snu, jako brakującego czynnika w zrozumieniu epidemii otyłości w Ameryce. Z kolei, wojskowy ekspert, pułkownik Gregory Belenky badając wpływ braku snu na amerykańskich żołnierzy, dowodzi, iż brak snu znacznie wpływa na funkcjonowanie całego mózgu – szczególnie zaś na osłabienie części mózgu odpowiedzialnych za utrzymanie koncentracji, złożone planowanie oraz kształtowanie opinii, czy ocenę sytuacji. Co ciekawe, organizm miewa problemy z powrotem do pełnej sprawności – jak zauważył dr Belenky, nawet po 4 dniach 8-godzinne snu, uczestnicy doświadczenia nadal popełniali więcej błędów, niż przed rozpoczęciem eksperymentu.

Ile potrzebujesz snu?

Odpowiednia ilość godzin snu jest kwestią indywidualną, jednak ludzi, którzy śpią mniej, niż 8 godzin na dobę bez uszczerbku na zdrowiu, jest bardzo niewiele. Jeżeli twój organizm potrzebuje 9 godzin do pełnej regeneracji, a śpisz 7 – oczywistym jest, iż zapewniasz mu chroniczny niedobór snu. Wydaje Ci się, że dwie godziny zaległego snu to niedużo? Pomnóż to przez pięć dni w tygodniu – 10 godzin zaległości!

Sen to zdrowie, czyli dlaczego trzeba się wysypiać

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 21, styczeń 2013 23:00

Odsłony: 2815

Spanie po 6, 7 godzi na dobę, gdy twój organizm potrzebuje 9 godzin, będzie miało podobne skutki jak spanie po 4 godziny na dobę, tyle że do uzyskania tak złych wyników jak w eksperymencie opisanym powyżej, potrzebne będzie jedynie więcej czasu. Jak zatem dowiedzieć się ile snu potrzebuje Twój organizm? Według dr Belenky należy przyjrzeć się sobie na wakacjach, gdy możemy spać tak długo, jak chcemy. Z pewnością przez kilka pierwszych dni będziemy spać bardzo długo – odsypiając wszystkie „zaległości”. Jednak już pod koniec pierwszego tygodnia wakacji, nasz organizm będzie prawdopodobnie spał tyle godzin, ile jest mu potrzebne. Zapamiętaj, ile czasu zajął ci sen i staraj się spać równie długo w ciągu tygodnia pracy. Miejmy nadzieję, że odtąd, zanim weźmiesz zbyt dużo pracy „do domu”, czy zanim zaczniesz oglądać „kino nocne” w telewizji, zastanowisz się, czy naprawdę warto poświęcać dla tych rzeczy swoje zdrowie.

Źródło: <http://wellnessday.eu>