Utnij sobie drzemkę…

Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: środa, 24, czerwiec 2020 15:38
Alicja Cisowska
Odsłony: 1117

Drzemka nie jest stratą czasu, dzięki niej odzyskujemy siły, a także czerpiemy z niej inne korzyści dla organizmu. Dlatego warto w ciągu dnia wygospodarować czas na choćby 10 minut drzemki. Jest to tylko parę chwil, a korzyści mogą być wielkie.

Drzemka korzystnie wpływa na serce – 15-minutowa drzemka o 30 proc. zmniejsza ryzyko zachorowań na choroby układu krążenia.

Naukowcy z Asklepieion Voula General Hospital w Atenach na przeprowadzonej w 2015 roku w Londynie konferencji Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego przedstawili wyniki swoich badań, dotyczących wpływu drzemki na serce. Przebadano 200 mężczyzn i 186 kobiet w wieku około 60 lat, każda z badanych osób zmagała się z nadciśnieniem. Okazało się, że drzemka w ciągu dnia pozwala obniżyć jego poziom o około 5 procent w porównaniu z ciśnieniem osób, które na drzemkę w ciągu dnia się nie udały. Niższe ciśnienie po drzemce utrzymuje się nie tylko w ciągu dnia, ale i w nocy, podczas snu.

Naukowcy zaznaczają, że choć różnica może nie wydawać się duża - zaledwie 5 procent - to w przypadku zdrowia serca jest znacząca - o około 10 procent zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, sprawia też, że mniej prawdopodobne staje się wystąpienie u danej osoby zawału serca.

Drzemka również zmniejsza poziom odczuwanego stresu. Udowodnili to naukowcy z Texas A&M University, którzy zbadali osoby ucinające sobie drzemkę w ciągu dnia i te, które się na nią nie decydują. Na osobach wykonano badania: elektroencefalografię (EEG - sprawdzającą pracę mózgu), elektrookulografię (EOG - która bada potencjał spoczynkowy przy gałkach ocznych) i elektromiografię (EMG), czyli badanie funkcji mięśni i nerwów. Zapytano też samych badanych o samopoczucie w ciągu dnia.

Okazało się, że drzemka poprawia nastrój zarówno u osób, które korzystają z niej systematycznie, jak u tych, którzy robią to jednorazowo. Co więcej, zaobserwowano, że już sam fakt wypoczywania w łóżku, nawet bez zaśnięcia, sprawiał, że badani czuli się bardziej zrelaksowani i wypoczęci.

Drzemka pobudza i zwiększa kreatywność. Pod koniec drzemki organizm wydziela dużą ilość hormonów – adrenaliny i noradrenaliny. Te hormony potrzebne są do przebudzenia, a jednocześnie stymulują rytm serca i wpływają na lepsze ukrwienie mózgu.

Inaczej mówiąc – drzemka ma na organizm wpływ stymulujący i ożywczy, dostarcza energii na drugą część dnia. To samo zjawisko obserwuje się po przespanej nocy - w najlepszej formie jest się mniej więcej 10 minut po przebudzeniu.

Najlepsze pomysły pojawiają się w czasie snu. Podczas drzemki w mózgu zachodzą nieco inne procesy niż w czasie głębokiego snu. Można by było powiedzieć, że podczas drzemki łatwiej jest przyłapać na pracy podświadomość. Ujawniają się wówczas wszystkie wrażenia, emocje i obrazy zebrane w ciągu dnia. Okazuje się, że dzieje się to o wiele bardziej intensywnie w lekkiej fazie snu (gdy sen wchodzi w fazę głęboką, wiele z tych wrażeń zostaje zapomnianych), dając nową twórczą inspirację.

Do takich wniosków doszli też naukowcy z University of Bristol, którzy przebadali 63 osoby, sprawdzając czas ich reakcji podczas konkretnego zadania. Osobom biorącym udział w badaniu przedstawiono tablice z napisami kojarzącymi się pozytywnie i negatywnie i proszono o ich

Phoca PDF

przyporządkowanie. Np. po zobaczeniu tablicy z napisem "szczęście", "choroba" badany miał określić to słowo jako pozytywnie lub negatywnie się kojarzące.

Zanim jednak pojawiło się to konkretne słowo, uczestnik badania widział przed sobą tabliczkę z ciągiem iksów i... wcześniej jeszcze jedną, która ukazywała się na tak krótko, że nie sposób było jej świadomie zarejestrować. Na tej tablicy mogło się również pojawić słowo o zabarwieniu pozytywnym bądź negatywnym, czyli np. najpierw zarejestrowane nieświadomie "szczęście", później iksy, później rejestrowana świadomie "choroba" bądź np. nieświadoma "choroba", iksy i znów świadoma "choroba".

Okazywało się, że osoby, którym przed iksami pokazywano hasło zbieżne z tym po iksach, szybciej przyporządkowywały drugie słowo jako pozytywne lub negatywne niż ci, u których najpierw ukazała się np. "choroba", a później "szczęście". Podświadomie więc, mimo że świadomie tego nie pamiętali, uczestnicy badania nie zapomnieli o tablicy, która pojawiała się jako pierwsza.

Po badaniu część uczestników wysłano na drzemkę, a część przez 90 minut pozostawała nadal bez snu. Później wykonano test ponownie i ci, którzy byli po drzemce, znacznie szybciej poradzili sobie z zadaniem – ich mózg sprawniej sięgał do podświadomości i zgromadzonych w niej informacji.

Drzemka uzupełnia niedobory snu. Wiele osób cierpi z powodu niedoboru snu. Dzieje się tak z różnych przyczyn – albo brak czasu na sen, albo wysoki poziom stresu powoduje bezsenność. Kilkanaście minut drzemki może radykalnie poprawić samopoczucie. Drzemka bardzo potrzebna jest dorastającej młodzieży, przeciążonej nauką, a jednocześnie poddanej fazie burzy hormonalnej.

Ile powinna trwać dobra drzemka?

Drzemka może trwać od 10 do 30 minut. Ci, którzy żyją w pośpiechu mogą ją zrobić nawet w tramwaju czy w poczekalni u lekarza.

Taka krótka drzemka nie zaburzy na pewno nocnego snu, wręcz przeciwnie – odstresuje cię w ciągu dnia i łatwiej będzie później zasnąć. Można ją zrobić w dowolnym czasie – od wczesnego popołudnia, ale nie później jednak niż do godziny 18.00.

Źródło: www.poradnikzdrowie.pl

Phoca PDF