

## **Drzemka w pracy nie tylko dobrym, ale wysoce wskazanym nawykiem!**

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 04, czerwiec 2016 00:00

Dawid Kulpa

Odśloni: 3512

---

Drzemki w pracy w naszym kraju postrzegane są jeszcze jako coś podejrzanego, a nawet jako oznaki unikania pracy i lenistwa, a przecież badania pokazują, że jest inaczej - nawet kilkunastominutowa drzemka w czasie pracy pozwala kilkukrotnie zwiększyć wydajność pracowników.

### **Drzemki w pracy praktykowane są na całym świecie**

Drzemki w pracy praktykowane są prawie na całym świecie - w krajach śródziemnomorskich obowiązuje sjesta, w Wielkiej Brytanii, Francji czy USA tzw. power nap. W Japonii (nastawianej przeciw na wydajność w pracy) inemuri – jak nazywa się tam drzemkę – zaliczana jest do dobrego tonu wśród pracowników biurowych.

### **Dobra praktyka od sąsiadów**

Blisko nas – bo w Niemczech można znaleźć przykłady, które warto by było naśladować. Urząd miasta Vechta w Dolnej Saksonii już w 2000 roku trafił ze swoim programem pt. „Powernapping” na pierwsze strony gazet. Zachęca się tam urzędników do ucinania sobie drzemki w południe, a nawet przygotowano do tego odpowiednie pomieszczenia. Pracownicy skorzystali z oferty i większość z nich twierdzi, że krótka drzemka podwyższa wydajność ich pracy.

### **Jakie dobrodziejstwa płyną z drzemki?**

- Drzemka łagodzi objawy stresu,
- Drzemka zwiększa kreatywność,
- Drzemka pobudza,
- Drzemka ułatwia podejmowanie decyzji,
- Dzięki drzemce uzupełnimy niedobory snu.

### **Najlepsza pora?**

Drzemkę najlepiej zrobić sobie między godziną 13, a 14.30. Jest to również pora, w której najczęściej sięgamy po kolejną kawę lub batonika i to niezależnie od tego, czy wcześniej jedliśmy coś, czy nie.

### **Jak długo powinna trwać drzemka**

- 2-5 minut - wyjątkowo efektywna, aby wyeliminować senność.
- 5-20 minut - poprawia koncentrację, żywotność, sprawność uczenia się i sprawność fizyczną.
- 20 minut - dodatkowo poprawia sprawność mięśni. Ponadto usuwa zbędne informacje z mózgu, co poprawia pamięć długoterminową.
- 50-90 minut - poprawia zdolności percepcyjne, ponadto poprawia stan kości i mięśni.

Polscy pracodawcy, doceniecie wpływ drzemki na pracowników i pozwólcie im spać w pracy - z pewnością skorzystacie z tego z nawiązką.

*Źródło: [zdrowienatopie.pl](http://zdrowienatopie.pl) oraz [yaacool-uroda.pl](http://yaacool-uroda.pl)*