

Drzemka mocy może pobudzić mózg do działania!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 15, listopad 2022 14:45

Alicja Cisowska

Odsłony: 1268

Power nap to krótka drzemka w ciągu dnia, której celem jest zapewnienie zastrzyku energii na kolejne kilka godzin. Trzeba jednak pilnować tego, żeby nie była ona dłuższa niż 30 minut, bo jak twierdzą eksperci snu, taki odpoczynek w zupełności wystarczy, by „odświeżyć” nasz układ nerwowy. Jeśli natomiast śpimy dłużej niż 50 minut, pojawia się faza snu głębokiego i w efekcie po przebudzeniu bardzo często czujemy się rozleniwieni i trudno nam powrócić do codziennych czynności. W efektywności drzemki mocy nie przeszkodzi nawet wypita wcześniej kawa. Co więcej, kiedy zawarta w niej kofeina zacznie działać, po pobudce spotęguje odczucie regeneracji.

– Power napy to szybkie drzemki, które służą temu, żeby człowiek w trakcie dnia mógł się zregenerować i kontynuować produktywną drugą część doby. Zostało to wymyślone w kontekście kierowców ciężarówek, którzy prowadzą samochód przez wiele godzin i jest to niezwykle monotonna praca. W założeniu podstawowym power nap to była krótka, 20-, 30-minutowa drzemka poprzedzona shotem espresso, czyli najpierw wprowadzamy do organizmu kofeinę i kładziemy się na szybką drzemkę, zanim kawa zacznie działać, a ona uniemożliwia nam wejście w głębszą fazę snu, po której możemy czuć się gorzej – mówi dr Magdalena Kaczor, psychiatra dzieci i młodzieży, ekspertka medycyny snu.

Ekspersi medycyny snu są zgodni co do tego, że dłuższe drzemki są niezdrowe. Jeśli chodzi natomiast o te krótsze, to zdania są podzielone, natomiast większość specjalistów uważa, że jednak nie ma to niekorzystnego wpływu na nasz organizm.

– Power nap może być formą relaksu po pracy, kiedy mamy chwilę dla siebie, chwilę na to, żeby uwolnić mózg od codziennego stresu. Ważne jest jednak to, żeby był nastawiony budzik. Przespanie godziny pozbawi nas snu nocnego i sprawi, że to popołudnie będzie praktycznie nieproduktywne – tłumaczy dr Magdalena Kaczor.

Drzemka mocy dająca nam energię na kolejne godziny pracy to prosty sposób na zwiększenie naszej wydajności. Zdaniem ekspertów najlepszy czas na power nap to południe lub wczesne popołudnie. Wtedy nie zakłócimy naszego snu w nocy. Trzeba natomiast unikać drzemek po godzinie 16:00.

– Generalnie korzystanie z power napów powinno być zgodne z naszym cyklem okołodobowym, a ten między godziną 14.00 a 16.00 przeżywa pewnego rodzaju dołek. W tym momencie jest większa skłonność do popełniania błędów i są problemy z koncentracją uwagi. Część osób pije w tym czasie kawę, żeby sobie tę czujność poprawić. Natomiast power nap w tym przedziale czasowym u zdrowego człowieka da taki sam efekt jak kawa, a nawet lepszy – zapewnia ekspertka.

Badania marki Kneipp „Znaczenie snu i wypoczynku dla kobiet oraz mężczyzn” pokazały, że coraz więcej Polaków cierpi na zaburzenia snu. Jedną z przyczyn jest przepracowanie i przebudźcowanie. Często nam się wydaje, że po dniu bez chwili dla siebie, przepełnionym obowiązkami i aktywnościami, szybko zaśniemy. Paradoksalnie w takiej sytuacji może to być problematyczne – przemęczenie może sprawić, że zasypianiu będzie towarzyszyć gonitwa myśli, która opóźni zaśnięcie lub będzie powodować wybudzanie się w nocy. Taki stan w dłuższej perspektywie może prowadzić do bezsenności.

Źródło: Newseria