“Sleepbook”

Jak spać lepiej?

Rafał Jaśkowiak

Dlaczego sen jest ważny?

Często nie mamy świadomości, jak ważny dla naszego organizmu jest sen. Faktem jest również to, że moja historia wyglądałaby zupełnie inaczej, jeśli zadbałbym o higienę snu. Dopiero po czasie udało mi się zauważyć, że zadania, które mógłbym zrobić w 2 godziny trwały nawet po 4 lub 5. Brak snu to mniejsza koncentracja, a to powoduje między innymi drastyczny spadek wydajności.

Nie dość, że spędzasz nad pracą o wiele więcej czasu, to na koniec okazuje się, że jest ona wykonana daleko poza standardami jakościowymi. Sen nie jest tylko czymś, co musimy robić każdej nocy. Jest to anaboliczny stan, kiedy nasze ciało się regeneruje, wytwarza nowe białka i uzupełnia zapasy energii.

Mamy wiele dowodów naukowych mówiących o tym, jak kluczową kwestią dla naszego zdrowia jest sen. Może się wydawać inaczej, ale nasz organizm nie jest w stanie funkcjonować poprawnie przy regularnym niedoborze snu. Najbardziej widoczne problemy to przede wszystkim:

- mniejsza koncentracja
- ogólne zmęczenie
- rozdrażnienie
- większy poziom stresu
- bóle głowy
- zasypianie w ciągu dnia
- problemy z zasypianiem i częste budzenie się

Są to problemy, które zauważymy praktycznie od razu. Kiedy zagłębimy się w temat, pojawia się dodatkowa lista innych możliwych powikłań spowodowanych niedoborem snu:

- zaburzenia hormonalne i metaboliczne, które mogą powodować na przykład problemy z otyłością
- problemy z odżywianiem (większe uczucie łaknienia, nocne podjadanie)
- zwiększone ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2
- choroby układu sercowo-naczyniowego i nadciśnienie tętnicze
- większe ryzyko stanów zapalnych jelit i choroby Leśniowskiego-Crohna
- problemy z poziomem testosteronu u mężczyzn
- ryzyko chorób otępiennych jak Alzheimer

Patrząc na statystyki widać wyraźnie, że na przestrzeni ostatnich kilkudziesięciu lat ilość snu spada. W 2011 roku przeprowadzono badanie przez National Sleep Foundation wśród amerykanów. Około 68% z nich twierdzi, że nie śpią wystarczająco dużo w ciągu tygodnia, a 15% mówi o zbyt małej liczbie snu w weekendy. Co ważne, około 95% z ankietowanych zaznacza, że korzysta z różnego rodzaju elektroniki w czasie poprzedzającym sen.

Telewizory, laptopy i telefony komórkowe emitujące niebieskie światło, które powoduje zmniejszenie wydzielania się melatoniny. Efektem tego jest między innymi wprowadzenie naszego organizmu w błąd. Z perspektywy natury, z chwilą, kiedy zachodzi słońce, nasz organizm zaczyna wydzielać wcześniej wspomniany hormon. Jego celem jest w dużym uproszczeniu pomóc nam zasnąć i utrzymać sen w odpowiedniej jakości. Światło emitowane przez elektronikę wpływa negatywnie na wydzielanie melatoniny.

Lepszy sen sprawi, że kolejnego dnia będziemy w dużo lepszym nastroju, osiągniemy lepszą koncentrację i wydajność w codziennych czynnościach, będziemy się szybciej i skuteczniej uczyć, a nasz organizm będzie lepiej radził sobie ze stresem.

Z drugiej strony nie chcę, abyś myślał, że teraz należy podporządkować całe życie pod kątem snu. Mam świadomość tego, że nie jest to w większości przypadków wykonalne. Możemy jednak wpłynąć na jakość naszego snu poprzez kilka prostych kroków. Wszystkie z nich poznasz już za chwile w kolejnych rozdziałach.

Mam do Ciebie jedną prośbę. **Około 80% czynności, jakie podam**, będzie darmowa. **Nie wydawaj pieniędzy** na cokolwiek, zanim nie wykonasz wszystkich zupełnie darmowych kroków. Jest ogromna presja, aby kupić sprzęt lub suplementy i osiągnąć efekty szybko. To może się jednak nie sprawdzić, a najwięcej dają właśnie niepozorne darmowe czynności.

Sen ewoluował przez dziesiątki lat tak, aby stać się idealnym sposobem regeneracji dla naszego organizmu. Natura dobrała wszystko w perfekcyjny sposób. Cykle dobowe czy praca układu hormonalnego to tylko wierzchołek góry lodowej.

W pewnej chwili ludzie postanowili, że będą mądrzejsi i wymyślą sobie sztuczne światła. Następnie była ogromna ilość kolejnych wynalazków, a obecny stan chyba zna każdy. Nie twierdzę, że postęp jest zły i należy wrócić do ery kamienia łupanego. Jednak zobaczą poniższą listę i odpowiedz sobie na pytanie, ile z poniższych problemów dotyczy Cię:

- nienawidzisz budzika, stał on się twoim największym wrogiem
- często masz problem z szybkim i sprawnym zasypianiem
- poranki są zazwyczaj bardzo ciężkie i potrzebujesz sporo czasu, aby się odnaleźć
- jesteś senny w połowie dnia, myślisz tylko o drzemce i nie masz na nic siły
- robisz sobie jedną lub więcej długich drzemek i czujesz się po nich jeszcze gorzej niż przed położeniem się spać
- nie potrafisz funkcjonować bez kawy, pijesz jej ogromne ilości każdego dnia
- masz świadomość tego, że powinieneś położyć się wcześniej, ale wolisz obejrzeć coś na komputerze

Patrząc obecnie na społeczeństwo, można bez problemu przypisać większość powyższych problemów dla dużej części ludzi. W tej chwili mam dwie wiadomości i oczywiście jedna będzie dobra, a druga zła. Masz realną szansę, aby naprawić problemy ze snem. Dość duży efekt można osiągnąć poprzez kilka prostych zmian w codziennym życiu. Zła wiadomość jest taka, że wiąże się to z dużymi kosztami. Co ważne, nie mam na myśli pieniędzy, ale kilka zmian, jakie trzeba będzie wprowadzić w życie.

Zarywanie nocek przez serialem lub grami komputerowymi, przeglądanie mediów społecznościowych do późnych godzin, a czasem nawet zmiana systemu pracy. W pewnej mierze będziesz musiał zmienić też życie rodzinne i wprowadzić kilka nowych zasad. **Większość tych zmian będzie nieprzyjemna i niewygodna.** Będzie się to wiązało z poświęceniem niektórych elementów życia i wprowadzeniem zmian.

Nie chcę jednak, abyś się przestraszył i stwierdził, że to niemożliwe. Czyje się jednak w obowiązku poinformować Cię, że nie jest to magiczna książka. Przeczytanie jej nic nie zmieni. Dopiero przeczytanie i wdrożenie zmian daje realną szansę, aby poczuć się lepiej i zacząć eliminować problemy ze sen. Nagroda jest warta wysiłku, dlatego też zaczynamy działać.

Pamiętaj - sen jest bezpłatnym i najlepszym suplementem z jakiego możesz korzystać. Ma dodatkowo bezpośredni wpływ na Twoje zdrowie, wydajność w pracy i samopoczucie.