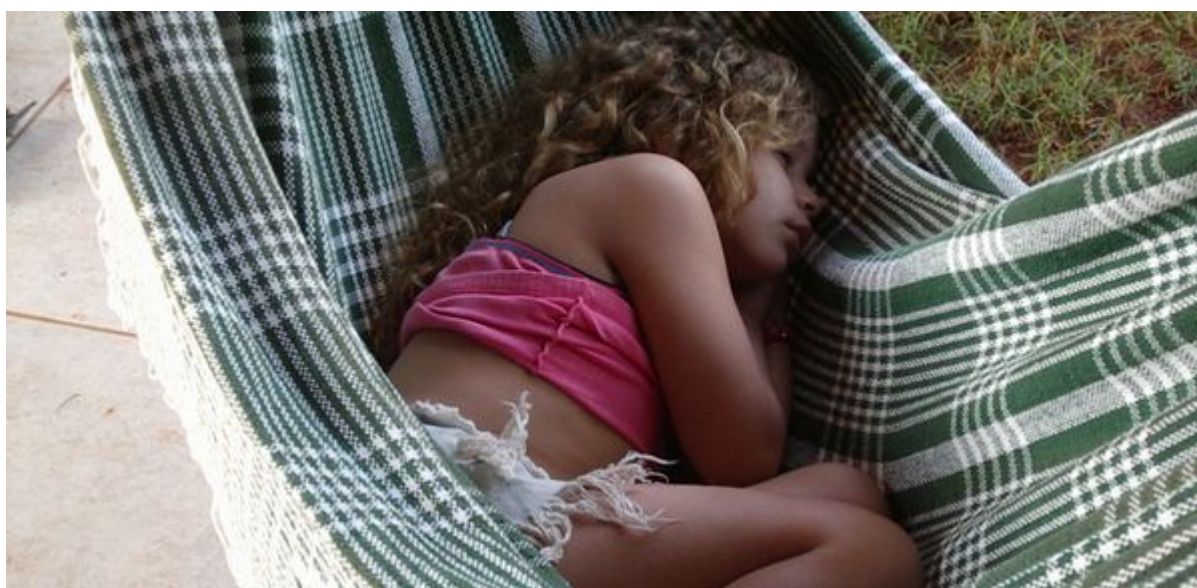


Kołysanie dla wszystkich: dzieci i dorosłych

23 czerwca 2011

We współczesnym świecie coraz więcej osób ma problemy z zasypianiem, w dodatku narastają one z wiekiem. Nasi przodkowie wynaleźli kołyskę, by uspokoić dzieci przed snem, zresztą nawet teraz bardzo popularne są chusty do noszenia maluchów, które spełniają podobną funkcję. Ostatnie badania zespołu z Uniwersytetu w Genewie pokazują, że kołysani dorośli również zasypiają szybciej, a ich późniejszy sen jest głębszy i lepszej jakości. Wakacyjne drzemki na hamaku wydają się zatem idealnym rozwiązaniem.



Naukowcy, których pracami kierował Michel Mühlethaler, badali grupę 10 mężczyzn. Poproszono ich, by po południu odbyli dwie 45-minutowe drzemki: jedną na delikatnie kołysanym łóżku, a drugą na łóżku nieruchomym. Podczas eksperymentu ochotnikom wykonywano EEG. Okazało się, że podczas kołysania zasypiali oni w ciągu 3 minut, czyli o ok. 30-40% szybciej niż na statycznym podłożu.

Szwajcarzy zauważyli także, że kołysani mężczyźni spali głębiej. Na fazę snu N2, która stanowi 2. fazę snu REM,

charakteryzującą się zanikiem świadomości i aktywności mięśni, przypadało o 25-30% czasu więcej niż u niekołysanych. Mühlethaler podkreśla, że poprawiła się jakość snu w fazie N2, o czym świadczyło większe zagęszczenie tzw. wrzecion snu w zapisie EEG.

Zespół podejrzewa, że kołysanie pozwala zsynchronizować związane ze snem fale kory mózgowej i podwzgórza. Ponieważ w grę wchodzi lekki ruch, musi do tego dochodzić za pośrednictwem układu przedsionkowego, czyli układu równowagi.

Skoro kołysanie w tak dużym stopniu wpływa na krótką drzemkę, można się spodziewać, że w przypadku całonocnego snu byłoby ono jeszcze skuteczniejsze. Ze szczegółowymi doniesieniami Szwajcarów można się zapoznać na łamach pisma „Current Biology”.

Na podstawie: Current Biology

Zdjęcie: [Piero Bergonzini](#)

Źródło: [Kopalnia Wiedzy](#)