

Sen potrzebny do oczyszczania umysłu

7 marca 2010

W trakcie życia przesypiamy 20 lat. W różnym okresie mamy odmienne zapotrzebowanie na sen. Od 18 godz. dziennie (noworodek) po 4 godz. na dobę (niektórzy dorośli). Ile powinno się spać? I czy tylko w nocy?

Sen i jego długość to sprawa indywidualna. Podobno dzielimy się na dwie grupy: tych, co śpią 8-9 godz. na dobę i tych, którym wystarczy 7-8 godz. Niektóre nacje, tak jak Hiszpanie, czy Włosi, śpią także w dzień. To znacznie podnosi ich wydajność w pracy. Wielu naukowców uważa, że brytyjski zwyczaj „na nogach” od rana do wieczora jest niezdrowy. Korzystając z poobiedniej sjesty postępujemy rozsądniej, a na pewno przyjemniej.

Drzemka w południe to nie tylko siła dla ciała, ale i umysłu. Wiedzieli o tym: Winston Churchill, Albert Einstein, Margaret Thatcher i Florence Nightingale. Sen dla regeneracji, dajmy na to godzinę, wystarczy, by zwiększyć moce przerobowe naszego intelektu. Żelazna Dama w nocy spała jedynie cztery godziny, za to w dzień nie odmawiała sobie drzemki, podobnie jak Bill Clinton. Amerykański prezydent po lunchu drzemał 30 min i nie był jedynym. Wcześniej poobiedniej sjesty przestrzegali Ronald Reagan, John F. Kennedy.

Kalifornijscy uczeni poprosili 39 studentów o uczenie się przez cały dzień. O 14.00 połowie pozwolono na 90 minutową drzemkę, a pozostali uczyli się dalej. O 18.00 studenci zostali poproszeni o dalsze przyswajanie wiedzy. Po drzemce sprościli zadaniu o wiele lepiej ci, którzy spali w dzień. „Tym, którym pozwoliliśmy na sen, byli nieporównywalnie wydajniejsi, niż pozostali” – powiedział przedstawiciel the American Association for the Advancement of Science, w San

Diego, w Kalifornii. „Sen jest potrzebny do oczyszczenia umysłu, a zwłaszcza jego części odpowiedzialnej za pamięć krótką i przygotowanie miejsca na nowe informacje” – dodaje.

By lepiej zrozumieć, wyobraźmy sobie naszą skrzynkę pocztową na mailu. Gdy jest pełna, zanim nie skasujemy starych wiadomości, nie przyjdą do nas nowe – mówi Dr Walker. Przy okazji dowiedziano się również, że studenci zawałający noc przed egzaminem, ucząc się i powtarzając materiał, redukują zdolność szybkiego reagowania o 40 proc.

Odświeżenie pamięci jest najlepszym sposobem na jej konserwację. Używając do badania testu ECG, naukowcy dowiedzieli się, że nasza pamięć resetuje się w okresie pomiędzy fazą głębokiego snu i fazą snu REM (z ang. Rapid Eye Movement – szybkie ruchy gałek ocznych). W tej fazie najczęściej śnimy. Przeciętna osoba spędza połowę snu w fazie non-REM, czyli we śnie o wolnych ruchach gałek ocznych.

Kwestię snu inaczej mają rozwiązana zwierzęta. Żyrafa śpi 2 godz. na dobę, a nietoperz 20.

Przygotowała: Sylwia Milan

Na podstawie: Daily Mail

Źródło: [eLondyn](#)