

Somnolog o katastrofalnej epidemii cywilizacyjnej

3 października 2017

Społeczeństwo ugrzęzło w „katastrofalnym niedoborze snu”, który może doprowadzić do skutków poważniejszych, niż możemy sobie wyobrazić – powiedział amerykański naukowiec, dyrektor Centrum Badania Snu przy Uniwersytecie Kalifornijskim Berkeley Matthew Walker w wywiadzie dla dziennika „The Guardian”.



„Żaden aspekt naszej biologii nie pozostanie nienaruszony przy niedoborze snu” – twierdzi specjalista. Według niego deficyt (mniej niż 7 godzin) snu może doprowadzić do licznych problemów, w tym do pogorszenia pamięci, cukrzycy, otyłości, nowotworów złośliwych i choroby Alzheimera.

Walker wyjaśnia, dlaczego przez ostatnie 75 lat ludzie mniej śpią. Po pierwsze chodzi o „elektryfikację” nocy. „To właśnie światło jest ważnym czynnikiem zabierającym nam sen” – powiedział. Po drugie problem z czasem, który ludzie tracą na pracę i drogę do miejsca pracy. „Nikt nie chce rezygnować z czasu, który pozostaje dla rodziny i rozrywek, dlatego cierpi na tym sen” – mówi Walker.

Poza tym we współczesnym świecie sen jest kojarzony ze

słabością i lenistwem. „Chcemy wyglądać na zajętych, jednym ze sposobów na pokazanie tego jest mówienie o tym, jak mało śpimy. Jest to oznaką honoru” – podkreślił naukowiec. Według niego ludzie są jedynym gatunkiem, który świadomie pozbawia siebie snu bez wyraźnego powodu.

Jego zdaniem duże organizacje i ustawodawcy powinni poważnie zająć się problemem niedoboru snu. „Sytuacja musi się zmienić: w pracy, w domu, w rodzinach. Czy widzieliście kiedyś plakat Narodowej Służby Zdrowia wzywający ludzi do spania? Kiedy po raz ostatni lekarz zapisywał pacjentowi nie leki nasenne, tylko sam sen? Sen powinien być priorytetem, trzeba go stymulować” – twierdzi somnolog.

Sam przyznaje się, że śpi 8 godzin każdej nocy, to nienaruszalna zasada. „Jeśli udzielam ludziom rady, to tylko takiej: chodźcie spać i wstawajcie każdego dnia o tej samej porze niezależnie od okoliczności” – mówi, podkreślając, że podchodzi do snu bardzo poważnie, ponieważ widział, do czego prowadzi jego brak.

Zdjęcie: [Hans](#) (CC0)

Źródło: pl.SputnikNews.com