

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Jak się wysypiać?

Jak długo spać, by się wyspać? Sen to bardzo indywidualna sprawa. Jednym, wystarczy 5 godzin snu, by być wypoczętym, inni śpią 10 i czują się niewyspani. Dlaczego tak się dzieje? Po części dlatego, że liczy się nie tylko ilość, ale też jakość snu. Jak długo trzeba spać, by być w formie?

Zastanawiasz się, jak spać, by się wyspać? Kładziesz się wcześnie, wstajesz późno i stale czujesz zmęczenie. Twoja koleżanka natomiast ciągle opowiada, jak krótko śpi, a mimo to tryska energią. Oszukuje? Niekoniecznie! Jak się okazuje sen to bardzo indywidualna sprawa. Jak długo musisz spać, by się wyspać? Sen nie jest stanem jednorodnym. Składa się z trzech stadiów snu NREM (N1, N2, N3) i ze snu REM. W trakcie dwóch pierwszych nasz sen jest płytki. Dopiero podczas stadium N3 śpimy głęboko. Sen REM z kolei odpowiada za marzenia sennie i przetwarzanie informacji - informuje dr Adam Wichniak, psychiatra i neurofizjolog kliniczny z Ośrodka Medycyny Snu Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Żeby skutecznie się wyspać potrzebujemy zatem jak najwięcej snu N3 i REM. - Pierwszy odpowiada za wypoczynek biologiczny, a drugi za utrwalanie pamięci i kształtowanie funkcji intelektualnych - wyjaśnia nasz ekspert. Co ciekawe, dwa najważniejsze stadia snu nie występują jeden po drugim, tylko zawsze są przedzielone stadiami snu N1 i N2. Jeżeli natomiast obudzimy się w środku nocy, cały cykl snu zostaje zakłócony i najczęściej znowu zaczynamy spanie od pierwszego stadium N1.



Poza jakością snu ważne są też uwarunkowania genetyczne. Dorosły człowiek ma zwykle od 4 do 6 cykli snu, które trwają od 80 do 120 minut. Czyli, w skrajnych przypadkach, zdarza się, że jedna osoba do wypoczynku potrzebuje zaledwie 5 godzin i 20 minut (4 x 80 minut), a druga aż 12 godzin (6 x 120 minut). - Większość osób potrzebuje 7,5 - 8 godzin snu. Niestety z reguły śpimy co najmniej pół godziny krócej niż powinniśmy, co odbija się na naszej formie w ciągu dnia - zauważa dr Wichniak. Pewien wpływ na długość snu potrzebną do wypoczęcia, aczkolwiek znacznie mniejszy niż uwarunkowanie genetyczne, ma rytm okołodobowy. - W miesiącach jesienno-zimowych śpimy trochę dłużej niż wiosną i latem. Są to jednak niewielkie różnice, rzędu kilkunastu, najwyżej kilkudziesięciu minut.

Czasami wydaje nam się, że jak ktoś jest aktywny w ciągu dnia, to powinien długo spać. Tymczasem takie osoby dłużej śpią snem głębokim, co skutecznie wpływa na ich regenerację. Mówiąc prościej, śpią po prostu lepiej. Natomiast ludzie nieaktywni i zestresowani śpią płycej, przez co zmniejszają długość snu N3. Co z tego, że długie godziny wylegają się w łóżku, jak nie śpią tym snem, podczas którego najlepiej odpoczywają.

Niedobór snu jest problem, który bardzo często bywa lekceważony. Gdy jesteś zmęczona, zwykle ratujesz się kawą. To działa na krótką metę, po jakimś czasie znowu stajesz się senna. Na szczęście, jedna czy dwie nieprzespane noce raczej nie wyrządzą wielkich szkód w twoim organizmie. Szybko je odeśpisz. Gorzej gdy regularnie, przez kilka lat, rezygnujesz z odpowiedniej dawki nocnego

wypoczynku. Taką bez troskę możesz przypłacić poważnymi dolegliwościami. Długotrwałe niedosypianie powoduje nie tylko senność i zmęczenie, ale też pogorszenie funkcji intelektualnych, osłabienie wydolności i odporności organizmu. To nie wszystko. Ciągający się latami brak snu przyczynia się również do depresji, a nawet nadciśnienia i innych chorób serca.

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28913.html>



18-09-2020

Zawał serca a witamina C?

Witamina C jest antyoksydantem, co oznacza, że działa przeciwzapalnie i zmniejsza ilość wolnych rodników.



18-09-2020

Oczekiwanie, że dziecko będzie idealne, uderza w samego rodzica

Perfekcjonizm to posiadanie wysokich standardów przy jednoczesnej tendencji do krytycznej oceny samego siebie.



18-09-2020

Witamina B1 może chronić przed demencją

alkoholową

Niedobór witaminy B1 jest kluczowym czynnikiem w rozwoju demencji alkoholowe.



18-09-2020

Więcej pacjentów będzie umierać z powodu raka i zawałów

Alarmowali w czwartek eksperci z okazji w uruchomienia akcji „Badam się #BoChcęŻyc”.



17-09-2020

Politechnika Białostocka stworzyła robota do dezynfekcji powierzchni

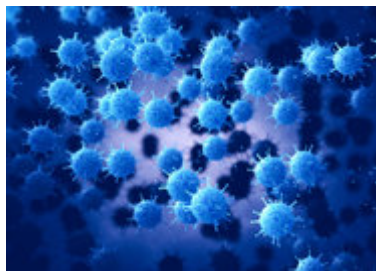
Robota, który może dezynfekować duże powierzchnie m.in. w szpitalach.



17-09-2020

Bez laptopów i smartfonów nauka może dawać więcej

20 lat temu studenci posługiwali się tylko długopisami i robili notatki na papierze.



17-09-2020

Szczepionka w aerozolu przeciwko COVID-19

W Wielkiej Brytanii rozpoczną się wkrótce badania kliniczne.



17-09-2020

Leczenie mózgu i rdzenia kręgowego u myszy

Naukowcy stworzyli cząsteczkę, która naprawiała uszkodzenia mózgu i rdzenia kręgowego myszy.

Informacje dnia: [Zawał serca a witamina C? Oczekiwanie, że dziecko będzie idealne, uderza w samego rodzica](#) [Witamina B1 może chronić przed demencją alkoholową](#) [Więcej pacjentów będzie umierać z powodu raka i zawał](#) [Politechnika Białostocka stworzyła robota do dezynfekcji powierzchni](#) [Bez laptopów i smartfonów nauka może dawać więcej](#) [Zawał serca a witamina C? Oczekiwanie, że dziecko będzie idealne, uderza w samego rodzica](#) [Witamina B1 może chronić przed demencją alkoholową](#) [Więcej pacjentów będzie umierać z powodu raka i zawał](#) [Politechnika Białostocka stworzyła robota do dezynfekcji powierzchni](#) [Bez laptopów i smartfonów nauka może dawać więcej](#)

Partnerzy