

[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](#) [Szkozenia](#) [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, wystarcza 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 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 senne 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.

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



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy