

Kawa...a może drzemka?



Wielu z nas odczuwa w ciągu dnia spadek efektywności - dopada nas zmęczenie, ziewamy lub odczuwamy ból głowy. W ten sposób nasz organizm daje nam znać, że potrzebuje chwili odpoczynku. Zdarza nam się wtedy sięgać po kolejną kawę lub napoje energetyczne, które nie zawsze działają na nas pobudzająco. Możemy jednak zrobić coś bardziej naturalnego, co pozwoli nam wrócić do normy i działać efektywnie w kolejnych godzinach - **warto zrobić sobie krótką drzemkę!**

Poniżej przedstawiamy korzyści oraz zagrożenia związane z praktykowaniem drzemek oraz kilka praktycznych wskazówek jak zorganizować sobie drzemkę w ciągu dnia.

- Drzemka poprawia nastrój i obniża poziom stresu zarówno u osób, które drzemią regularnie jak i tych, którzy robią to jednorazowo.
- Już samo wypoczywanie w łóżku z zamkniętymi oczami sprawia, że czujemy się bardziej wypoczęci i zrelaksowani - po drzemce mamy niższe ciśnienie.
- Drzemki poprawiają koncentrację, podwyższają nasz poziom energii, pomagają w kreatywnym myśleniu
- Drzemki, szczególnie te dłuższe (60-90minut) znacznie poprawiają uczenie się nowych rzeczy
- Drzemki wygrywają z kawą jeżeli chodzi o uczenie się. Co ciekawe, kofeina upośledza uczenie się motoryczne (nietypowe stukanie palcami na klawiaturze)

- Długie drzemki (60-90 minut) po godzinie 16 mogą spowodować problemy z zaśnięciem wieczorem
- Drzemki nie są wskazane dla osób z bezsennością, ponieważ mogą osłabić proces homeostatyczny (ciśnienie na sen)
- Drzemki nie są wskazane dla osób cierpiących na depresję, których strategią może być zbyt długie przebywanie w łóżku, co nie pomaga w tym przypadku + rozregulowuje rytm dnia.
- Istnieją badania pokazujące, że długie drzemki nie są dobre jeśli masz cukrzycę lub jesteś w grupie ryzyka.

Kawa...a może drzemka?



Jak zorganizować sobie drzemkę?

- Zaplanuj drzemkę do godziny 16:00, późniejsza może mieć wpływ na zasypianie w nocy.
- Wybierz długość drzemki: 20 minut lub 90 minut (w zależności od potrzeb).
- Drzemka 20-minutowa to tzw. **power nap**, podczas której nie wchodzimy w sen głęboki, a więc nie obudzimy się rozbici - to typowa szybka drzemka, która pomoże Ci podnieść poziom energii w ciągu dnia.
- Drzemka 90-minutowa to opcja dla osób, które wyraźnie za mało spały w nocy (np. młody pływak, który poszedł spać o 24.00, a o 5.30 musiał wstać na trening).
- Stwórz najbardziej optymalne warunki jakie są w danym momencie możliwe: śpij w pozycji leżącej, zablokuj dźwięki zatyczkami do uszu.
- Zadbaj też o sprawy zawodowe: uprzedź współpracowników, że planujesz krótką przerwę, ustaw odpowiedni status na komunikatorze (np. zaraz wracam).
- Jeżeli jedziesz pociągiem lub autobusem, to możesz użyć poduszkę podróżną (sprawdź markę Ostrichpillow, produkującą mobilne poduszki do drzemek).
- Jeżeli martwisz się czy wyrobisz się z rzeczami do zrobienia, to pomyśl sobie: *Jak się obudzę, to się tym zajmę – wszystko zrobię i to w lepszym humorze.* Takie podejście pomoże Ci działać efektywnie.
- Jeżeli wydaje Ci się, że długo zasypiasz, to daj sobie 10 minut dodatkowo + powiedz sobie: *OK, to najwyżej sobie tylko poleżę – to i tak trochę odpocznę* (kiedy leżymy z zamkniętymi oczami też trochę wypoczywamy). Kiedy odpuścisz sobie starania o zaśnięcie, to wtedy właśnie z dużym prawdopodobieństwem zaśniesz!

Źródła:

<https://leczeniebezsenosc.pl/>

