

[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, 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 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. Ciągący się latami brak snu przyczynia się również do depresji, a nawet nadciśnienia i innych chorób serca.

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



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy