

Rozdział 1. Podstawy snu

1.1. Czym jest sen i dlaczego jest tak ważny

Sen to jeden z filarów zdrowia – obok diety, aktywności fizycznej i redukcji stresu. To czas, gdy ciało i umysł intensywnie się regenerują.

Co się dzieje, kiedy śpisz?

- Twój mózg **porządkuje informacje** z całego dnia. Dzięki temu łatwiej się uczysz i więcej zapamiętujesz.
- Wydzielają się **hormony wzrostu i regeneracji**, które pomagają odbudować mięśnie, kości i tkanki.
- Układ odpornościowy pracuje intensywniej – **sen to naturalny lek** na obronę przed infekcjami.
- Reguluje się **gospodarka hormonalna**, w tym hormony głodu i sytości. Brak snu często powoduje większy apetyt na słodkie i tłuste jedzenie.

Brak snu prowadzi do:

- spadku koncentracji i błędów w pracy,
- gorszego nastroju i drażliwości,
- osłabionej odporności,
- większego ryzyka chorób serca, cukrzycy i otyłości.

Sen to najlepsza inwestycja w siebie – im lepiej śpisz, tym sprawniej działasz każdego dnia.

1.2. Fazy snu – jak działa nasz zegar biologiczny

Sen składa się z powtarzających się cykli, trwających średnio 90 minut. Każdy cykl ma kilka faz:

1. **Faza zasypiania** – ciało się wycisza, mięśnie się rozluźniają, oddech staje się spokojniejszy.
2. **Sen lekki (NREM 1 i 2)** – to wstępna faza snu, gdy mózg powoli zwalnia pracę. Łatwo się obudzić, ale mózg zaczyna się uspokajać.
3. **Sen głęboki (NREM 3 i 4)** – to najważniejszy etap regeneracji. Organizm naprawia uszkodzenia, wzmacnia odporność i oszczędza energię.
4. **Sen REM** – mózg staje się aktywny, pojawiają się sny. To faza kluczowa dla pamięci, kreatywności i emocji.

Te cykle powtarzają się kilka razy w ciągu nocy. Najwięcej snu głębokiego mamy na początku nocy, a najwięcej snu REM nad ranem.

👉 Dlatego budzik ustawiony w złym momencie (np. podczas snu głębokiego) może sprawić, że poczujesz się oszołomiony, nawet jeśli spałeś długo.

1.3. Ile snu naprawdę potrzebujemy?

- **Dorośli (18–64 lata):** 7–9 godzin,
- **Seniorzy (65+):** 7–8 godzin,
- **Młodzież:** 8–10 godzin,
- **Dzieci:** 10–12 godzin,
- **Niemowlęta:** nawet 14–17 godzin.

Sen działa trochę jak jedzenie – liczy się nie tylko ilość, ale też jakość. Możesz prześpać 9 godzin, ale jeśli co chwilę się budzisz, organizm nie zregeneruje się w pełni.

Skąd wiedzieć, że śpisz wystarczająco?

- Budzisz się rano bez budzika i czujesz się wypoczęty.
- W ciągu dnia nie musisz sięgać po kilka kaw, żeby funkcjonować.
- Masz stabilny nastrój i energię.

👉 Jeśli często budzisz się zmęczony, warto sprawdzić, co zakłóca twój sen – i właśnie temu poświęcone są kolejne rozdziały.

💡 Podsumowanie rozdziału 1

Sen to fundament zdrowia i codziennej energii. W czasie snu organizm regeneruje ciało, wzmacnia odporność i porządkuje pamięć. Każda faza ma znaczenie – głęboki sen odbudowuje, a REM wspiera emocje i kreatywność.



45%

doroŝtych na ŝwiecie
ma problemy ze snem

Z
z

