

NA JAKIE OBSZARY ŻYCIA WPŁYWA SEN?

Być może lepsze byłoby pytanie: „Na jakie obszary życia sen nie wpływa?”, ponieważ prawdopodobnie o czymkolwiek w tym momencie pomyślałeś, sen ma na to wpływ...

EMOCJE

Jest w naszym mózgu taki niewielki ośrodek, który nazywany jest ciałem migdałowatym. Ciało migdałowate uaktywnia się, kiedy stajemy przed jakimś zagrożeniem. Ten region mózgu działa intensywnie przy takich reakcjach, jak gniew, lęk czy zachowania agresywne. Możemy powiedzieć, że ciało migdałowate pierwsze reaguje w naszym mózgu, ponieważ kiedy wykryje zagrożenie, przejmuje kontrolę – „ogłasza alarm”. nasze myślenie staje się zawężone, zaczynamy myśleć tylko o tym, co nam zagraża albo co nas drażni. Po nieprzespanej nocy jego aktywność wzrasta o 60% – nasze myślenie staje się bardziej emocjonalne i impulsywne, jesteśmy bardziej drażliwi i mniej racjonalni. A w życiu (również w pracy) potrzebny jest nam spokój, skupienie – nie chcemy nagle wybuchnąć z powodu błahostki.

Oprócz tego, kiedy gorzej śpimy, gorzej rozpoznajemy emocje innych ludzi, z tendencją do przypisywania im niecných celów...¹⁾.

KONCENTRACJA I CZAS REAKCJI

Jeśli przez dwa dni spaliśmy po 4 godziny, to nawet jeżeli wydaje nam się, że „nic nam nie jest”, prawda jest inna. Na przykład nasz czas reakcji podczas prowadzenia samochodu ulega wydłużeniu, tak jakbyśmy byli po 3 piwach. Z kolei badania przeprowadzone wśród chirurgów pokazują, że kiedy pracują na wydłużonych dyżurach, prawdopodobieństwo ich błędu znacznie wzrasta²⁾.

UCZENIE SIĘ

Czy zdarzyło wam się uczyć wieczorem wiersza na pamięć, ale pomimo usilnych prób... coś nie szło? Poszliście więc spać, a rano spróbowaliście wyrecytować wiersz... i udało się! To dlatego, że sen wpływa korzystnie na różne formy uczenia się, na przykład:

- przyswajanie nowych wiadomości (np. nowych słówek z angielskiego),
- uczenie się nowych umiejętności, jak szycie, gra na pianinie czy jazda na nartach (w sporcie bywa to nazywane pamięcią mięśniową³).

Kiedy śpimy, nasz mózg usuwa również niepotrzebne informacje, których tak wiele odbieramy w dzisiejszym świecie.

W nauce świetnie pomagają też 20-minutowe drzemki⁴, ale uwaga – drzemki nie są wskazane w przypadku osób z bezsennością oraz z depresją.

ZWIĄZKI

W pewnym badaniu nagrywano 43 pary, obserwowano, ile śpią i jak wyglądają ich spory (bo oczywiście spory w związkach się pojawiają). Co się okazało? Niewyspane pary kłóciły się częściej, ale na tym nie koniec i to jest w sumie mniej istotne, bo ważniejsze jest, że niewyspane pary „gorzej” się kłóciły – podczas tych sporów reagowały bardziej emocjonalnie, wysuwały od razu najcięższe działa i nie miały w ogóle cierpliwości, żeby wysłuchać drugiej osoby. Uważajmy więc na siebie samych, kiedy jesteśmy niewyspani. 😊

To może tłumaczyć, dlaczego tak dużo kłótni małżeńskich jest w parach, w których urodziło się dziecko (i generalnie rozwodów, kiedy dzieci są jeszcze bardzo małe – do trzech lat). Te pary mają często poszatkowany, zniszczony sen. Często nie myślą racjonalnie, do głowy przychodzą im od razu czarne myśli, od razu przypisują drugiej osobie negatywne intencje.

PRACA

Zbyt krótki sen lub sen słabej jakości zwiększa ryzyko wypalenia zawodowego, szczególnie w zawodach, w których pracownicy mają bliski, intensywny kontakt z drugim człowiekiem⁵.

Jeżeli jesteś natomiast szefem, to warto spojrzeć na pewne badanie Christofera Barnsa z Uniwersytetu Waszyngtońskiego. Kierownicy działów każdego ranka mieli ocenić, jak spali: pytano ich o jakość snu (łatwość zasypiania, ilość przebudzeń i ich czas itd.) oraz o ilość przespanych godzin. Tego samego dnia ich pracownicy zaznaczali na skali, na ile zgadzają się ze stwierdzeniami typu: „Przełożony zachował się dzisiaj nieprzyjemnie/złośliwie w stosunku do członka zespołu”. Wyniki były następujące: szefowie, którzy gorzej spali, byli również gorzej oceniani tego dnia przez swoich pracowników. Ale to nie koniec. Pracownicy wypełniali jeszcze tego dnia kwestionariusz mierzący zaangażowanie

w pracę: fizyczne, emocjonalne i umysłowe. Przykładowe stwierdzenie, z którym pracownicy mieli się zgodzić albo nie w skali 1–5, mierzący zaangażowanie umysłowe to: „Dzisiaj byłem pochłonięty pracą”. I znowu, członkowie zespołu byli mniej zaangażowani w tych dniach, w których ich szef gorzej spał. Jak wytłumaczyć zmianę w zachowaniu szefów na gorsze? Szefowie często doświadczają „pokusy” wyżycia się na swoich pracownikach, szczególnie kiedy są pod silną presją czasu lub kiedy projekt nie idzie tak, jak powinien. Bycie dobrym szefem wymaga silnej woli, która jednak ulega osłabieniu, kiedy jesteśmy niewyspani, głodni albo przemęczeni.

Źródła:

1. Van Der Helm E., Gujar N., Walker M.P., *Sleep deprivation impairs the accurate recognition of human emotions*, “Sleep” 33(3), 2010, 335–342.
2. Eastridge B.J., Hamilton E.C., O’Keefe G.E., Rege R.V., Valentine R.J., Jones D.J., Thal E.R., *Effect of sleep deprivation on the performance of simulated laparoscopic surgical skill*, “The American Journal of Surgery” 186(2), 2003, 169–174.
3. Walker M., *Why We Sleep*, 2017.
4. Mednick S., Nakayama K., Stickgold R., *Sleep-dependent learning: a nap is as good as a night*, “Nature neuroscience” 6(7), 2003, 697–698.
5. Kancharla B.S., Upender R., Collen J.F., Rishi M.A., Sullivan S.S., Ahmed O., Gurubhagavatula I., *What is the role of sleep in physician burnout?* “Journal of Clinical Sleep Medicine” 2020, 8412.