

SOWY VS SKOWRONKI

1. CHRONOTYPY, CZYLI JAKIE SĄ KONSEKWENCJE BYCIA SOWĄ LUB SKOWRONKIEM?

Chronotyp – to nasza wrodzona preferencja dotycząca tego, kiedy najchętniej jesteśmy aktywni i kiedy chce nam się spać. Ale zacznijmy od początku. Ludzie różnią się między sobą, jeżeli chodzi o „skalibrowanie” swojego wewnętrznego zegara. Niektórzy z nas lubią chodzić spać wcześniej i wcześniej rano mają już sporo sił witalnych, inni z kolei rano nie mogą się dobudzić, a dopiero pod wieczór dostają podmuch energii. Te zmiany są widoczne, jeżeli chodzi o różnice w wydzielaniu melatoniny, kortyzolu czy opadaniu temperatury ciała (przy zasypianiu nasza temperatura ciała delikatnie opada). Najwięcej wśród ludzi jest typów pośrednich (ok. 50%), sów jest ok. 25%, skowronków – też ok. 25%

Niestety, osoby o chronotypie wieczornym (sowy) mają w życiu trudniej:

- Muszą dopasować swój biologiczny zegar do oczekiwań społeczeństwa (szkoła i praca zaczyna się rano). To trochę tak, jakby właśnie przyleciały do innej strefy czasowej niż ta, w której żyją, dlatego określa się to terminem *social jet lag*. Sowy odczuwają stres, ponieważ wymaga się, aby pracowały na wysokich obrotach od wczesnego rana (szkoła, praca), kiedy one, zgodnie ze swoim zegarem biologicznym, powinny jeszcze spać.
- Bywają napiętnowane jako „lenie” (choć nie ma żadnych dowodów, że tak jest!), ponieważ stereotypowo osoby, które wcześniej wstają, kojarzone są z pracowitością; ktoś z nas nie słyszał powiedzenia „Kto rano wstaje, temu Pan Bóg daje”?

Niestety:

- sowy mają większe ryzyko zachorowania na depresję oraz chorobę afektywną dwubiegunową,
- sowy mają większe prawdopodobieństwo bycia otyłym¹⁾,
- ze względu na swoje wrodzone preferencje sowy mają większą „szansę” na bycie napiętnowanym jako leniuch, ponieważ wczesne wstawanie kojarzy się stereotypowo z pracowitością.

Ale:

- sowy lepiej znoszą pracę zmianową (nocki)²⁾,
- podobno najszczęśliwsze małżeństwa to małżeństwa sów i skowronków – niektórzy argumentują, że to dlatego, że najmniej się widują...

2. CZY TYLKO LUDZIE WSTAJĄCY WCZEŚNIE RANO (NP. O 5) SĄ PRACOWICI I SKAZANI NA SUKCES?

Do tej pory żadne badania nie potwierdziły tego, że ranne ptaszki są grupą lepiej zarabiającą. Zresztą sowy też nie. Poza tym skowronki wcale nie były lepsze w testach badających zdolności poznawcze. W skrócie: jeżeli martwisz się, że twoi wcześnie wstający (i chwalcący się tym) koledzy osiągną sukces, zanim ty wygramolisz się z pościeli, to odpuść sobie. Naprawdę zdążysz wszystko zrobić w czasie, gdy oni już będą senni.

3. JAK RYTM ZASYPIANIA JEST PRZESUNIĘTY U NASTOLATKÓW I OSÓB STARSZYCH?

Nastolatki mają naturalnie przesunięty rytm w kierunku sów – faza snu jest opóźniona o mniej więcej dwie godziny. A więc faktycznie, jeżeli muszą wstawać o 6 rano, to tak jak byśmy my musieli wstawać o 4 rano. Możemy sobie wyobrazić, jak wyglądałoby wtedy nasze funkcjonowanie... Kiedy weźmiemy zalecaną dla nich ilość godzin snu (9–11 h), połączymy to z naturalną tendencją do chodzenia spać później (powiedzmy o 24.00) i dodamy do tego wstawanie o 6 rano, to można przewidzieć efekt. Co ciekawe, od lat znane są eksperymenty pokazujące, że gdy tylko przesunie się nastolatkom godzinę rozpoczęcia szkoły na późniejszą o 1 h, poprawiają się ich wyniki w nauce oraz nastroje, spada też liczba nieobecności³.

Ludzie starsi natomiast przesuwają się w kierunku skowronków – zaczynają chodzić spać wcześniej i wcześniej wstawać. Co ciekawe, wiele starszych osób (na przykład doświadczających bezsenności) chciałoby spać 9 godzin, jak za młodych lat! To jest fizjologiczne niemożliwe i powoduje tylko niepotrzebną frustrację, przyczyniając się do bezsenności.

Przeprowadzono nawet badania z udziałem sportowców, które pokazują, że typy poranne bardziej męczą się na wieczornych treningach i odwrotnie – dla typów wieczornych cięższe są treningi wczesnoporanne⁴. Rozmawiałem kiedyś z mamą pewnego młodego pływaka, który zrezygnował z treningów, ponieważ były one za wcześnie rano. Jak się pewnie domyślicie, był sową, podobnie jak jego mama.

4. CO ZROBIĆ, ŻEBY ZMIENIĆ SWÓJ CHRONOTYP NA BARDZIEJ PORANNY?

Jedną z najlepszych rzeczy, którą możemy zrobić, jest zapewnienie sobie od razu po przebudzeniu dawki (minimum 10 minut) światła dziennego. Światło dzienne jest głównym „nastawiaczem” naszego wewnętrznego zegara. W terapii chronicznej bezsenności często daję poradę: „Jak tylko się obudzisz, idź na spacer – to nastawi twój zegar i doda ci energii”. Zapalanie światła rano w domu sprawy nie

załatwi, ponieważ intensywność sztucznego światła nie przekracza 400 luksów, a na zewnątrz wynosi ona od 15 tys. do 100 tys. luksów. Można kupić sobie psa, który wyciągnie nas rano na spacer – nie będziemy wtedy musieli walczyć ze swoją słabą wolą. 😊

W skrajnych przypadkach stosuje się terapię specjalnymi lampami, która musi być przeprowadzona przez specjalistę.

Źródła:

1. Roenneberg T. et al., *Social jetlag and obesity*, „Current Biology” 22(10), 2012, 939–943.
2. Wichniak A. et al., *Standardy leczenia zaburzeń rytmu okołodobowego snu i czuwania opracowane przez Polskie Towarzystwo Badań nad Snem i Sekcję Psychiatrii Biologicznej Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Część I. Fizjologia, metody oceny i oddziaływania terapeutyczne*, „Psychiatria Polska” 51(5), 2017.
3. Owens J.A., Belon K., Moss P., Impact of delaying school start time on adolescent sleep, mood, and behavior, „Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine” 164(7), 2010, 608–614.
4. Vitale J.A., Weydahl A., Chronotype, physical activity, and sport performance: a systematic review, „Sports Medicine” 47(9), 2017, 1859–1868