

**Zima na półmetku.** Czy tak samo jak ja, odczuwacie trudności z opuszczeniem łóżka w zimowe poranki? 😊 Dotychczas sądziłam, że to świadczy o moim 'lenistwie' 😊 Jednak naukowcy wskazują, iż ludzie potrzebują więcej snu zimą. 'Sezonowość' jest wszechobecna u każdej żywej istoty na naszej planecie. Chociaż zimą nadal działamy bez zmian, nasza fizjologia jest rozregulowana i w lutym lub marcu mamy wrażenie „jazdy na oparach”. Spadek energii w zimnych porach roku nie ma nic wspólnego z lenistwem. Niezależnie od tego, czy jesteśmy „sowami”, czy „skowronkami”, nasze zegary biologiczne są nastawiane przez słońce. Okazuje się, że organizm ewolucyjnie reaguje na krótki dzień i niskie temperatury, przechodząc w tryb oszczędzania zasobów. Spadek wydajności nie jest więc powodem do samokrytyki. Ja w grudniu zignorowałam sygnały organizmu nakazujące zwolnienie obrotów, dokładałam kolejną kawę i to się srogo zemściło infekcją, z którą nie mogłam się uporać prawie przez miesiąc, a zakończyło ogromnym osłabieniem.

Ponieważ nasze zegary biologiczne są regulowane przez słońce, zmieniająca się długość dni i ekspozycja na światło w ciągu roku wpływają na czas trwania i jakość naszego snu, a zimą potrzebujemy go więcej. Ludzie powinni dostosować nawyki związane ze snem, w tym długość i czas, do pory roku lub dostosować harmonogramy szkolne

i robocze do sezonowych potrzeb związanych ze snem.

Zimą ludzie nie mogą spać jak niedźwiedzie (hibernacja albo krótszy torpor), Jest to niemożliwe ze względu na brak brunatnej tkanki tłuszczowej i fizjologię. Ludzkie enzymy i całe funkcjonowanie organizmu wymagają temperatury ciała powyżej 35°C. Zatem, zamiast spać "jak niedźwiedź" (miesiącami bez jedzenia i wody), zimą powinniśmy zadbać o dłuższą regenerację, odpowiednie naświetlenie (dostęp do światła dziennego) i dostosowanie aktywności do krótszego dnia, aby wspomóc gospodarkę hormonalną (melatonina/kortyzol). Naukowcy radzą zwolnić tempo, zmniejszyć obciążenie, wybrać spokojne hobby i spędzać więcej czasu w przytulnym gronie. Ignorowanie tego trybu może prowadzić do wypalenia: jeśli nie pozwolisz ciału i mózgowi zregenerować się zimą, wiosną może po prostu zabraknąć sił.

Zwierzęta zapadające w sen zimowy mogą pozostawać w tym stanie przez wiele miesięcy. Ten niezwykły mechanizm pozwala im przetrwać okres niskich temperatur i związany z tym niedobór pożywienia. Część małych ssaków obniża temperaturę ciała i spowalnia metabolizm, niektóre płazy i gady przechodzą w stan odrętwienia. Natura na wiele sposobów przygotowuje się do zimy. Jednak ludzie zdecydowanie zaliczają się do stworzeń aktywnych zimą. Udaje nam się to

przede wszystkim dzięki zdobyciom cywilizacji:

ubraniom,

zapasom jedzenia i

ciepłym domom.

Z najnowszych badań wynika jednak, że i u ludzi dochodzi do zmian rytmu dobowego, które przypominają trochę sen zimowy 😊.

Zespół naukowców z uniwersytetu w Berlinie, odkrył, że zimą ludzie doświadczają dłuższego snu REM (faza szybkich ruchów gałek ocznych) niż latem. Do badań zrekrutowano 188 pacjentów, którzy mieli problemy ze spaniem. Poddano ich *polisomnografii*. To technika analizowania i rejestrowania procesów, jakie zachodzą w organizmie w czasie snu. Pozwala monitorować jego jakość, rodzaj i długość; ocenić poszczególne stadia, poziom tlenu we krwi, wzorzec oddychania, czynność serca oraz reakcje fizjologiczne organizmu. Pacjenci śpią w specjalnym laboratorium, bez budzika. Badania polisomnograficzne wykazały, że sen w fazie REM - bezpośrednio powiązany z zegarem dobowym, na który wpływa zmieniające się światło - w miesiącach zimowych był o 30 minut dłuższy niż latem i jesienią, a całkowity czas snu był o około godzinę dłuższy zimą niż latem. Wiele badań wykazuje istotne znaczenie ilości snu REM dla jakości samopoczucia psychicznego i funkcjonowania umysłowego oraz zapamiętywania. Podczas snu REM mózg

porządkuje dane nagromadzone w ciągu dnia, utrwalając część z nich jako wspomnienia. Eksperymenty wykazały, że długotrwałe niezaspokojenie (deprywacja) snu REM u szczurów może doprowadzić do ich śmierci w ciągu kilku tygodni!

Zimowy brak dziennego światła zimą opóźnia rytm dobowy ludzi o około 40 minut. A to sprawia, że wieczorem mamy trudność z zaśnięciem, a rano – z dobudzeniem się. Badacze doradzają, aby częściej wychodzić na zewnątrz w ciągu dnia, bo światło w ciągu dnia – szczególnie rano – przyspiesza nasz rytm dobowy, a więc wieczorem robimy się zmęczeni wcześniej. Sygnalizują potrzebę dostosowania nawyków związanych ze snem do pory roku, a najłatwiej i najprościej zrealizować to można poprzez wcześniejsze chodzenie spać w ciemniejszych i zimniejszych miesiącach.

Jako ciekawostkę przytoczę, iż mieszkańcy krajów takich jak Norwegia praktykują tzw. „friluftsliv”, czyli jak najczęstsze przebywanie na świeżym powietrzu. Są takie dni zimą, że tarczę słoneczną widać tam tylko przez 10–15 minut dziennie. I wtedy każdy, kto tylko może, wychodzi z domu, szkoły czy pracy, żeby wystawić nos w kierunku słońca i żeby poczuć je na twarzy. To piękny nawyk, który powinniśmy przejąć dla własnego zdrowia.

Dużo snu i zdrowia dla Was. Aby do wiosny!!

### Najbliższe spotkania otwarte Watahy Głosu Obywatelskiego:

W każdy piątek g.18:00

**Radom**

W lokalu **JAMA** ul. Rwańska 19



<http://glosobywatelski.tv>  
[https://banbye.com/channel/ch\\_P9tJA8ppYvUA](https://banbye.com/channel/ch_P9tJA8ppYvUA)  
<https://t.me/glosobywatelskitv>  
<https://discord.gg/ZsMryWY a8J>

