

Współczesne społeczeństwo ma ogromne problemy ze snem. Śpimy średnio od 5 do 7 godzin na dobę zamiast wymaganych ośmiu. Jakie mogą być konsekwencje ciągłego niedosypiania?

Syndrom czerwonych oczu



Nie tak dawno w USA kolejny kontroler lotów został zwolniony z pracy za to, że zasnął przy biurku, podczas gdy nad lotniskiem przez szesnaście minut krążył samolot i nikt nie mógł go naprowadzić na lądowanie, gdyż nie było innego dyspozytora w wieży.

Żyjemy w epoce wielkiego niedosypiania, łudząc się, że do normalnego funkcjonowania wystarczy zaledwie pięć godzin snu. Niestety, to nieprawdziwy mit.

Wielu znanych ludzi, którym brakowało czasu na ośmiogodzinny sen, wspomagało się różnego rodzaju tabletkami. Dla przykładu, John F. Kennedy był „chodzącą apteką”. Pewnego razu zdarzyło mu się zasnąć podczas rozmowy z kandydatem na stanowisko ministra rolnictwa.

Nasz organizm jest urządzony w taki sposób, że nie potrafi uzupełnić niedoboru snu niczym innym jak tylko snem.

Spać, aby żyć

Nasz sen reguluje tzw. zegar okołodobowy, który jest umiejscowiony w jądrze nadskrzyżowaniowym – niedużym, stożkowatym przecięciu komórek w podwzgórzu mózgu. Regularny cykl światła „dzień-noc” zapewnia jego prawidłowe funkcjonowanie.

Badania przeprowadzone w 2007 roku przez amerykańskich uczonych dowiodły, że dwie bezsenne noce pogarszają zdolność mózgu do przetwarzania procesów poznawczych i emocjonalnych. Bezsenność upośledza nasz mózg, pozbawiając go zdolności logicznego myślenia.

Udowodniono, że bezsenność powoduje nadciśnienie tętnicze, arytmie serca, cukrzycę, otyłość, sklerozę, obniżenie odporności, depresję, zakłócenie metabolizmu węglowodanów oraz wiele innych dolegliwości. Pewien uczeń amerykańskiej szkoły, Randy Gardner, uczestniczył w eksperymencie, polegającym na niespaniu przez 11 dni. W ostatnich dniach już nie był w stanie mówić.

Gry rozumu



Ludzie mają tendencję do przeszacowywania długości swojego snu. Tymczasem somnologowie – specjaliści zajmujący się zaburzeniami snu – dowiedli, że jeśli pacjent twierdzi, że śpi siedem i pół godziny na dobę, to realny czas jego snu jest o godzinę krótszy.

W ostatnich latach zostało przeprowadzone badanie snu, zakrojone na szeroką skalę, które polegało na tym, że przez dwa tygodnie stopniowo skracano sen osób badanych. Obserwowano, w jaki sposób wpłynie to na trzy wskaźniki funkcjonowania organizmu, takie jak ciśnienie, częstość skurczów serca oraz temperatura ciała.

Badani powinni byli uważnie obserwować monitor komputera i w momencie pojawienia się na nim odpowiedniego sygnału – natychmiast nacisnąć przycisk. Wydawałoby się, że zadanie jest

dosyć proste. A jednak... Wyniki tego badania były porażające. Czujność i szybkość reakcji osób, które spały krócej niż sześć godzin na dobę z każdym dniem były oraz gorsze. Szóstego dnia co czwarta osoba w grupie zasypiała przed komputerem. Pod koniec dwutygodniowego badania okazało się, że wyniki pomiaru ciśnienia, częstości skurczów serca oraz temperatury ciała osób badanych były takie same, jak u osób, które nie spały przez 24 godziny lub były w stanie upojenia alkoholowego. A teraz proszę sobie wyobrazić niewyspanego kierowcę. Czy ktoś chciałby wsiąść do jego samochodu?

Nie oszczędzać na zdrowiu



Uczestnicy kolejnego eksperymentu spali przez siedem godzin na dobę. Co ciekawe, sami twierdzili, że jest to w pełni wystarczające, mimo że u każdego z nich zaobserwowano obniżoną zdolność do pracy.

W wyniku tego eksperymentu dokonano ważnego odkrycia. Okazało się, że niedoboru snu nie da się uzupełnić niejako „na zapas”, np. w weekend. Jest to równie nieodwracalna utrata, jak w przypadku komórek nerwowych.

Jedną z przyczyn bezsenności jest coraz powszechniejsza praktyka nocnej zmiany w zakładach pracy. Może ona oznaczać dodatkowy zysk dla pracodawcy, jednak pracownikowi wyrządza ogromną szkodę z powodu zakłócenia cyklu okołodobowego. Przypomina to zakłócenie biorytmów przy zmianie stref czasowych. W konsekwencji, osoba pracująca na nocną zmianę śpi łącznie około 5 godzin, a więc zdecydowanie za krótko.

Gry dla dorosłych

Co robimy, kiedy nie śpimy? Naukowcy amerykańscy zbadali tę kwestię, pytając 50 tysięcy osób, jak spędzają czas, kiedy nie śpią. Okazało się, że w tym czasie pracują, podróżują, poświęcają czas rodzinie lub siedzą w Internecie.

Problem polega również na tym, że wiele osób ma problemy z zaśnięciem. Organizm jest przemęczony i nie jest w stanie przejść w stan snu. Stres powoduje bezsenność, a bezsenność pogłębia stres. Zakłęty krąg?

Na pierwszy rzut oka mogłoby się wdawać, że jest to sytuacja bez wyjścia. Tym bardziej, że środki nasenne i antydepresyjne, których pełno jest w aptekach, tylko pogłębiają problemy zdrowotne. Na szczęście, istnieje możliwość, by pomóc organizmowi w samodzielnym powrocie do zdrowia.

W tym celu firma Vision opracowała specjalny kompleks biologicznie aktywnych dodatków do żywności (BAD) o sprawdzonej skuteczności, przeznaczonych do ochrony układu nerwowego. Kompleks składa się z takich preparatów, jak: Antiox+, Pax+ Forte, Senior, Hiper, Mistik, Passilat i Revien.