

Agnieszka Ziółkowska

Utnij sobie drzemkę!

Drzemka, siesta czy popołudniowy relaks – tak zwykliśmy nazywać krótki sen, w który „zapadamy” po obiedzie. Jedni korzystają z niej na co dzień, inni od święta. Drzemka ma nam wiele do zaoferowania – poznajmy 20 sposobów, dla których warto się do niej przekonać!

Współczesna doba dopasowała się do XXI w. – aktywnego, mobilnego, zabieganego. To nadal 24h, ale zazwyczaj bardzo napięte. Na lenistwo mogą pozwolić sobie tylko nieliczni, ale na krótki wypoczynek każdy z nas powinien znaleźć czas.

Siesta, czyli fiesta

Poruszając temat drzemki, nie możemy nie wspomnieć o Hiszpanii – jej kolebki. Kto kiedykolwiek był w kraju corridy i tańca flamenco, ten wie czym dla tamtejszych mieszkańców jest popołudniowy wypoczynek. Mowa oczywiście o sjeście, którą Hiszpanie traktują jako pewien rytuał. To niemal święto z tym, że obchodzone codziennie od 13:00 do 17:00. Biznesowe spotkania czy urzędowe sprawy schodzą wówczas na drugi plan. Na te kilka godzin czas jakby staje w miejscu, ruch w miastach zamiera, a Hiszpanie mają swoją sjestę, czyli fiestę.

Drzemka nie jedno ma imię

Wraz z upływem lat diametralnie zmienia się nie tylko nasz sposób postrzegania drzemki, ale i określenia na nią. Dla przedszkolaków drzemka to leżakowanie, czyli najgorsza z możliwych kar. Młodzi ludzie po prostu „idą się kimnąć” w ciągu dnia, by odespać nieprzespaną noc. Dla 60-latków z kolei drzemka to „pół godzinki dla słońki”, której nie potrafią sobie odmówić.

Drzemka. Dlaczego nie?!



Przez długi czas drzemka nie miała dobrej opinii, a z jej zbawiennego wpływu tylko nieliczni zdawali sobie sprawę. A przecież nic nie kosztuje, nie szkodzi naszemu organizmowi i, w przeciwieństwie do wielu „dobrodziejstw” naszych czasów, nie jest toksyczna. Wielu z nas oddałoby wiele, aby zdrzemnąć się choćby 20 minut w ciągu dnia. Nic nie stoi na przeszkodzie!

Szybka regeneracja

Nawet krótka drzemka (15-20 minut) pozwala funkcjonować nam dłużej i lepiej. Dzięki niej wzrasta poziom naszej energii i efektywności, co powinno mieć szczególne znaczenie dla pracodawców. Dlaczego więc w Polsce nie ma jeszcze pokoi do drzemania, podczas gdy w innych krajach europejskich dawno już pracownicy korzystają z tzw. „napping rooms”? Może warto zastanowić się nad zorganizowaniem kampanii promującej drzemkę, jak ma to miejsce we Francji czy USA.

Zalet drzemki ciąg dalszy

Drzemka wpływa na naszą produktywność, zwiększa trzeźwość umysłu, polepsza naszą sprawność fizyczną, wzmacnia serce i redukuje stres – i tak można by było jeszcze długo wyliczać, ale najważniejsze jest to, że wszystkie te korzyści przynosi nam drzemka, która nie trwa więcej niż 20 minut!

Zdrzemnij się!

Prof. psychiatrii Uniwersytetu w San Diego, dr Sara C. Mednick, w swojej książce „Zdrzemnij się! Zmień swoje życie”, opisuje 20 powodów, które udowadniają zbawienne działanie drzemki.

20 korzyści drzemki wg Sary C. Mednick

1. Zwiększa Twoją czujność.
2. Pomaga Ci podejmować lepsze decyzje.
3. Poprawia Twoją dokładność.
4. Zwiększa Twoje zdolności motoryczne.
5. Poprawia Twoją percepcję.
6. Zachowuje Twój młodzieńczy wygląd.
7. Zwiększa Twoją produktywność.
8. Poprawia Twoje życie seksualne.
9. Pomaga Ci schudnąć.
10. Zmniejsza ryzyko ataku serca.
11. Zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę.
12. Zwiększa Twoją wytrzymałość.
13. Poprawia Twój nastrój.
14. Wzmacnia Twoją kreatywność.
15. Uspokaja Cię.
16. Usprawnia Twoją pamięć.
17. Zmniejsza Twoje uzależnienie od alkoholu i tabletek.
18. Łagodzi migreny i wrzody żołądka.
19. Pomaga Ci łatwiej zasypiać.
20. Spanie jest po prostu przyjemne.

Wspomóc drzemkę



Kiedy zdecydujemy się już na codzienną przygodę z drzemką, powinniśmy cierpliwie czekać na jej zbawienne efekty. Nie będziemy ich, co prawda, odczuwać po pierwszej czy drugiej drzemce, ale zmiany zauważymy już po dziesiątej, a po setnej będziemy chwalić jej cudowne działanie. Możemy ją urozmaicić, zapraszając do wspólnego jej odbywania męża, żonę czy koleżankę z pracy.

Światowy dzień drzemki

Jeśli 12 marca trafi nam się mała drzemka w pracy, będziemy usprawiedliwieni. To światowy dzień drzemki i każdy pracodawca powinien przyknać na to oko, albo je zamknąć i się po prostu najzwyczajniej w świecie zdrzemnąć.

„Drzemka nie zmęczy cię tak samo, jak mała przekąska nie sprawi, że ktoś głodny poczuje się jeszcze głodniejszy.”
– dr Sara Mednick.

Idealna drzemka

Aby skorzystać z wszystkich zalet drzemki, musimy ją perfekcyjnie zaplanować. Ważny jest **czas drzemki** – najlepiej 15-20 minut, następnie wybór **odpowiedniego miejsca**: przestronne łóżko w zaciemnionej sypialni. Kolejnym punktem jest **muzyka** (nie sposób nie wspomnieć w tym miejscu o audycji muzycznej „Siesta” Marcina Kydryńskiego w radiowej Trójce. Emitowana jest w każdą niedzielę pomiędzy 15:00 a 17:00). Ostatnim elementem jest **pora drzemki**. Powinna być realizowana w 2/3 naszego dziennego czasu. W tej kwestii jednak najlepiej zaufać własnemu organizmowi – na pewno da nam znać, kiedy będzie potrzebował...uciąć sobie drzemkę.

Źródło:

1. Sara C. Mednick, Mark Herman, *Cudowna moc drzemki*, Wydawnictwo Helion SA., 2006r.