sensus.pl

OSOBOWOŚĆ ODNOWA księgarnia internetowa

SPA Twojej duszy

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestesllery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

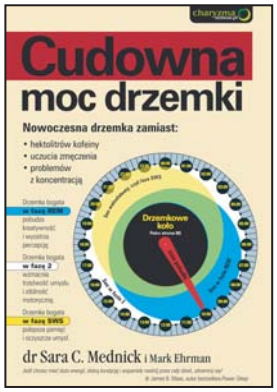
Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

Cudowna moc drzemki



Autor: Sara C. Mednick, Mark Ehrman
Tłumaczenie: Małgorzata Wróblewska
ISBN: 978-83-246-1702-9
Tytuł oryginału: Take a Nap! Change Your Life
Format: A5, stron: 192

Nowoczesna drzemka zamiast:

- Hektolitrów kofeiny
- Uczucia zmęczenia
- Problemów z koncentracją

Jeśli chcesz mieć dużo energii, dobrą kondycję i wspaniały nastrój przez cały dzień, zdrzemnij Się!

***dr James B. Maas**, autor bestsellera Power Sleep*

Kto jest bez drzemki, niechaj pierwszy rzuci się na łóżko!

Jeśli rodzice posyłali Cię do przedszkola, wiesz, jak koszmarnym doświadczeniem dla aktywnego kilkulatka była poobiednia drzemka. Teraz nikt nie zaprasza Cię do leżakowania, tymczasem popołudniami Twoja głowa ma tendencje do opadania łagodną falą w kierunku poziomej płaszczyzny biurka. Może nawet zdarza Ci się zasnąć podczas oglądania wieczornych wiadomości. Nie miej wyrzutów sumienia, nie dołuj się, nie wmawiaj sobie, że zaczynasz się starzeć. Zaprzyjaźnij się z drzemką i sprawdź, co może Ci ona zaoferować.

Czy wiesz, że umiejętnie zaplanowana drzemka nie tylko nie wywoła po przebudzeniu uczucia ospałości i rozleniwienia, ale pobudzi Twój umysł do działania, a nawet doda witalności ciału? Dzięki niej uda Ci się zredukować stres, poprawić nastrój, wzmocnić działanie pamięci, a nawet podnieść libido. Pamiętaj, brak snu jest niebezpieczny dla zdrowia i sprzeczny z podstawowymi zasadami BHP. Zamiast snuć się niczym zombie, skorzystaj z naukowo zaprogramowanej cudownej mocy małej drzemki.

- Dostosuj drzemkę do swoich indywidualnych wymagań.
- Poznaj potrzeby energetyczne Twojego organizmu.
- Przygotuj sobie ciche i bezpieczne zaplecze.
- Stosuj oczyszczanie umysłu przed snem.
- Drzemka w biurze – czy to możliwe?

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Spis treści

Podziękowania 7

Wstęp: Kanapa na Harwardzie, czyli jak z niedowiarka stałam się zagorzałą zwolenniczką drzemki 11

Część I Podstawy

Rozdział 1. Nowoczesna drzemka — żegnaj, sjesto naszych przodków! 21

Drzemka jest wpisana... w nasze geny 22

Niech żyje drzemka! Na pohybel sjeście! 25

Rozdział 2. Wyczerpanie — ukryta epidemia 29

Chodzący zombie 30

Zaśnięcie w miejscu pracy — zagrożenie bezpieczeństwa 32

Uważaj! Brak snu jest niebezpieczny dla zdrowia! 37

Rozdział 3. Manifest zwolenników drzemki — w czym drzemka może Ci pomóc? 47

Część II Zasady

Rozdział 4. Fazy snu — tworzenie fundamentów 55

Fale i ich wykresy — co kryje się wewnątrz śpiącego mózgu? 56

Cykle snu 57

Ciąg dalszy nastąpi… 69

Rozdział 5. Podział snu — pracujemy dla was 71
Cień cykli 72
Faza 2. — stała partnerka 76
Drzemka a sen nocny 78

Rozdział 6. Drzemka zoptymalizowana — sekretny przepis 83
Skowronek i sowa 84
Drzemka jak dopasowany garnitur 86

Część III Program

Rozdział 7. Profil drzemkowicza — poznawanie siebie 95
Określenie poziomu zmęczenia 96
Praca z kalendarzem 98

Rozdział 8. Czas na drzemkę — to prostsze, niż myślisz 119
Wystarczy znaleźć chwilę 120
Wystarczy zrobić sobie miejsce 120
Uwolnij umysł, a drzemka nadejdzie sama 131
Droga wolna, można się zdrzemnąć! 133
Nie trać motywacji 138

Rozdział 9. Drzemka ekstremalna — pionierskie wycieczki 141
Drzemka Übermana 142
Drzemka w sytuacjach awaryjnych 148
Drzemka przy zmianie stref czasowych 153

Rozdział 10. Społeczeństwo przyjazne drzemce 157
Pracownicy całego świata, łączmy się w drzemce! 159
Jak przekonać szefa o tym,
że moja drzemka jest mu potrzebna? 163

Dodatki

Słowniczek 169

Naukowa metoda projektowania drzemki dostosowanej do indywidualnych potrzeb 183

O autorach 185

ROZDZIAŁ 6

Drzemka zoptymalizowana — sekretny przepis

O której dzisiaj wstałeś? O której zamierzasz się zdrzemnąć? Odpowiedzi na te dwa pytania są podstawą do zaplanowania najbardziej odpowiedniej dla Ciebie drzemki.

Odkrycie dokonane przeze mnie i moich kolegów z Harvardu, polegające na zrozumieniu, że sen można regulować, stało się podłożem do traktowania drzemki jako narzędzia do samodoskonalenia się. Nie wiedzieliśmy tylko, jak sprawić, aby przeciętna osoba niebędąca naukowcem mogła obliczyć i ustalić zawartość danej drzemki. Tworząc kombinacje wartości potrzeby snu, zestawiając je z wykresami zegara biologicznego i dodając stałą wartość fazy 2., stworzyłam zmyślny algorytm, który nazwałam *formułą zoptymalizowanej drzemki*. (Zawarta jest w aneksie, ale jeśli macie ochotę na zanurzenie się w szczegóły, odwiedźcie moją stronę internetową: *www.takeanap.info*). Obliczenia kryjące się za tą formułą są trochę skomplikowane, ale to nie powinno zniechęcać do korzystania z rezultatów moich kalkulacji. Przecież nie trzeba być elektrykiem, aby włączyć światło, gdy jest ciemno. Korzystając z *drzemkowego koła* (więcej o tym za chwilę) i wiedzy na temat potrzeby snu oraz zegara biologicznego, można uzyskać z drzemki więcej korzyści, niż komukolwiek mogłoby się wydawać.

Możemy rozpocząć zabawę. Zacznijmy od naszkicowania dwóch zupełnie odmiennych drzemek, tak aby przekonać się, jak moja formuła stosuje się do różnych stylów życia, nawet najbardziej skrajnych.

Strefa dobrego samopoczucia

Faza REM odgrywa również ważną rolę we wspomnieniach emocjonalnych. Są to skojarzenia, które tworzymy na podstawie bodźców i emocji z nimi związanych. Będzie to na przykład melodia z megafonu przymocowanego do ciężarówki rozwożącej lody i smak czekoladowego magnum czy też zapach gabinetu dentystycznego przypominający o bolesnym leczeniu kanałowym. REM wzmacnia pozytywne doznania, pomagając jednocześnie rozdzielić negatywne skojarzenia, które nie są już potrzebne. To odkrycie może odegrać ważną rolę w zwalczaniu syndromów, takich jak napięcia pourazowe, charakteryzujące się tym, że ofiary jakiegoś traumatycznego zdarzenia odpowiadają lękiem na bodźce, które kiedyś były z tym zdarzeniem związane, ale dziś są już nieszkodliwe.

A oto kolejna zaleta — badania wykazały, że osoby pozbawione fazy REM są mniej wytrzymałe na ból fizyczny. Lekarz nie chce się Ciebie pozbyć, kiedy żegna się słowami: *Jutro poczuje się pan lepiej!*

Jak widać, ogólne przekonanie, że faza REM jest po prostu momentem kolorowych snów, wydaje się bardzo spłycone. Pamiętajmy, że większość czynności wymagających bardziej skomplikowanej pracy mózgu, takich jak pamięć, kreatywność czy nauka i zapamiętywanie czynności lub zagadnień złożonych, zależy właśnie od fazy REM.

Ciąg dalszy nastąpi…

Właśnie skończyłeś pierwszy cykl snu. Najprawdopodobniej po zakończeniu różnobarwnej fazy REM będziesz spać dalej, wrócisz do fazy 2., aby tam rozpocząć od nowa cały cykl (oczywiście, pomijając fazę 1., która występuje tylko na początku pierwszego cyklu), i tak w kółko, aż do przebudzenia. W przeciągu jednej nocy, jeśli śpisz odpowiednio długo, możesz przejść około czterech takich cykli. Ale czy wszystkie cykle są identyczne? Czy czas każdego z nich jest jednakowy, mimo że ich sekwencja się nie zmienia?

Skowronek i sowa

Drzemki u różnych osób nie są identyczne nawet wtedy, jeśli odbywają się w tym samym momencie i trwają tyle samo czasu. Przyjrzyjmy się dwóm takim drzemkom, obydwie są godzinne i odbywają się w południe. Nasz pierwszy drzemkowicz, Laura, jest tak zwanym rannym ptaszkiem, nazwijmy ją skowronkiem. Wstaje pełna blasku o szóstej rano i choć wkracza raźnym krokiem w czekający ją dzień, w ślad za nią podąża również potrzeba snu. Nawet bez podłączania dziewczyny do jakiegoś nowoczesnego urządzenia mogę z własnego doświadczenia laboratoryjnego określić przebieg jej drzemki:

60% fazy 2. (trzydzieści sześć minut)
17,15% SWS (dziesięć minut i siedemnaście sekund)
22,85% REM (trzynaście minut i czterdzieści trzy sekundy)

Drzemka Laury ma dobre rozłożenie poszczególnych faz. Wkrótce przekona się, że dzięki niej jest w stanie podtrzymać uwagę i żwawość, polepszyć kondycję fizyczną, odbudować tkanki i poprawić funkcjonowanie organów wewnętrznych oraz dodatkowo oczyścić umysł.

W przybliżonej skali drzemka Laury zawierać będzie następującą listę wydarzeń sennych:

12:00 – 12:02 przejście do fazy 2.,
12:22 wejście w sen wolnofalowy,
12:32 powrót do fazy 2.,
12:40 wejście w fazę REM,
12:54 powrót do fazy 2.,
13:00 pobudka.

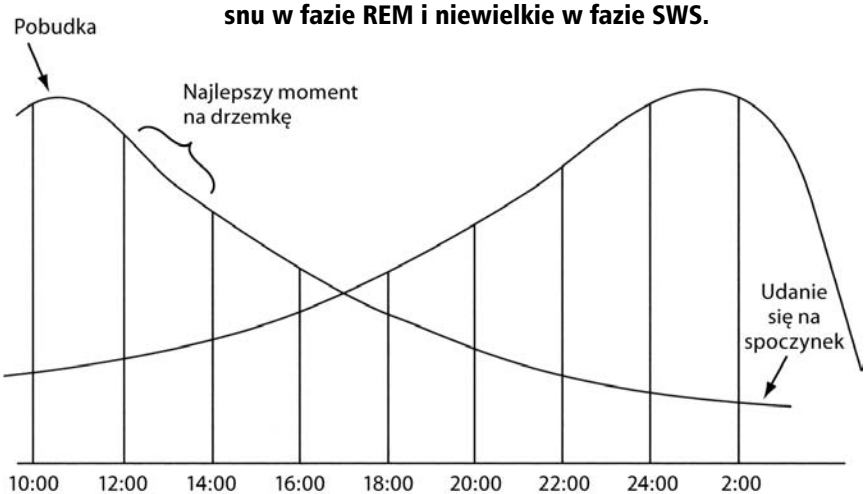
Nie bez znaczenia jest to, iż zdrzemnięcie się o tej właśnie godzinie pozwala Laurze przepłynąć przez fazę SWS, która kończy się na pół godziny przed przebudzeniem, dzięki czemu sen przerwany

jest w fazie 2. i zmniejsza się efekt apatii sennej. W tym przypadku jednak niedużo brakowało; gdyby Laura spała o pięć lub sześć minut dłużej, znalazłaby się z powrotem w SWS.

Przyjrzyjmy się teraz Olivierowi, naszej nocnej sowie. Budzi się o dziesiątej rano. Jeśli chłopak prześpi się w południe, czy jego drzemka będzie tym, czym jest dla Laury? Faza 2. stanowić będzie wciąż 60% snu i trwać będzie trzydzieści sześć minut, natomiast SWS spadnie do 8%, czyli czterech minut i ośmiu sekund, a REM wzrośnie do 32% w przeciągu dziewiętnastu minut i dwóch sekund.

12:00 – 12:02 przejście do fazy 2.,
12:22 wejście w sen wolnofalowy,
12:27 powrót do fazy 2.,
12:35 wejście w fazę REM,
12:56 powrót do fazy 2.,
13:00 pobudka.

Drzemka w południe dostarcza sowom duże ilości snu w fazie REM i niewielkie w fazie SWS.



Dla osób kreatywnych ta drzemka jest jak *generator mocy*. Wiele pomysłów może się narodzić podczas drzemek tak wypełnionych fazą REM. Ponadto w dużym stopniu polepsza ona zdolności percepcyjne, więc artyści malarze skupiający się na detalach czy też korektorzy, którzy muszą odnaleźć błędy w tekście, mogą czerpać z niej znaczne profity. Temu rodzajowi drzemki brakuje natomiast korzyści związanych z odnową tkanek i oczyszczaniem nieużywanych już ścieżek synaptycznych.

Również Olivier zbliżył się do niebezpiecznej granicy, za którą czekał powrót do fazy SWS, stałoby się tak, gdyby tylko przedłużył sen o pięć minut.

Aby osiągnąć tę samą wartość południowej drzemki sowy, skowronek musiałby zacząć ją już o ósmej rano. Należy tu zauważyć, że czas, jaki upłynął od momentu porannej pobudki do rozpoczęcia drzemki w przypadku Laury liczył sześć godzin, natomiast u Oliviera tylko dwie. Jednym słowem, nie wystarczy sama znajomość godzin, jakie upłynęły od przebudzenia do drzemki, aby dokładnie obliczyć jakość danej drzemki.

Drzemka jak dopasowany garnitur

Jak przekonaliśmy się na powyższych przykładach, łatwo przeanalizować drzemkę i dowiedzieć się, z jakich faz się składa. Można też zadecydować, jaki rodzaj drzemki najbardziej nam odpowiada — bogata w REM, w fazę 2., czy też w SWS — i określić najodpowiedniejszy na nią moment.

Idealna drzemka

Jeśli chcielibyśmy poukładać drzemki w kolejności od najmniej efektywnej do najlepszej, z pewnością na prowadzenie wysunęłaby się *idealna drzemka*. Przeprowadza się ją w najkorzystniejszych warunkach, zaczyna się w momencie, kiedy zegar biologiczny popycha nas w kierunku łóżka i odbywa się w sprzyjających

Profil drzemkowy — matka samotnie wychowująca dziecko

Sytuacja. Natasza, trzydziestoośmioletnia rozwódka wychowująca trzynastoletnią córkę. Prowadzi kursy historii sztuki dla studentów i jest kustoszem galerii sztuki jednego z uniwersytetów środkowozachodniej części Stanów Zjednoczonych. Nie przesypia więcej niż siedem godzin w nocy i wstaje o szóstej rano. „Ciężko mi bez niczyjej pomocy sprostać wszystkim wyzwaniom codziennego dnia pracy i mieć jeszcze siłę na poświęcenie czasu mojej córce, na zawożenie jej do szkoły, sprawdzanie, czy odrobiła zadania domowe i na wszystko to, co związane jest z wychowaniem dziecka. Robię wszystko w pośpiechu, a mój umysł, zajęty przyziemnymi sprawami, ma trudności w kreowaniu pomysłów na kolejne wystawy w galerii".

Cele do osiągnięcia. Jak każda samotna matka, Natasza potrzebuje dodatkowej energii i trzeźwości umysłu. Musi też chronić kreatywne obszary mózgu od zastoju.

Propozycja drzemki. Natasza ma do wyboru dwie opcje pobudzającej kreatywność drzemki. Wybór leży pomiędzy *idealną drzemką*, która trwa dziewięćdziesiąt minut w okresie pomiędzy trzynastą a piętnastą po południu, a trzydziestominutową drzemką rozpoczynającą się o godzinie dziesiątej rano.

Korzyści. Popołudniowa drzemka podaruje mamie fazę 2. dla energii i trzeźwości umysłu, SWS dla ułożenia w głowie wszystkich informacji, i przede wszystkim odpowiednią ilość snu w fazie REM, aby pomóc w narodzinach kreatywnych i świeżych pomysłów na nowe wystawy w galerii. Drzemka poranna bogata będzie w fazę REM, która zapewni dodatkowy zastrzyk wolnych skojarzeń, pobudzających wyobraźnię w warunkach ograniczonego i ciągle brakującego czasu.

Realizacja. Dwa razy w tygodniu Natasza ma konsultacje ze studentami. Jako że ci umawiają się na nie zazwyczaj tylko przed egzaminami semestralnymi lub końcowymi, Nataszy często udaje się uciąć sobie idealną drzemkę. W pozostałych dniach, jeśli przyjeżdża na uniwersytet bezpośrednio po odwiezieniu córki do szkoły, może sobie pozwolić na półgodzinną lub dłuższą drzemkę jeszcze przed zajęciami.

okolicznościach. Długie badania wykazały, że większość osób pozostawiona bez nacisków ucina sobie drzemkę właśnie w takich momentach.

Najlepszym, jak intuicyjnie wyczuwa większość osób, czasem na drzemkę jest okres między trzynastą a piętnastą po południu. To moment, w którym słońce jest wysoko na niebie, a temperatura osiąga szczyty. Zgodnie z tym, co głosi naukowiec dr Roger Broughton[1], to również moment, w którym wzrastająca potrzeba snu jest najmniej kompensowana przez pozostałe elementy naszego zegara biologicznego. Okres ten został nazwany przez dr. Broughtona *strefą drzemki* (z ang. *the nap zone*). Jeśli nasz sen rozpocznie się w momencie wybicia przez zegar biologiczny początku strefy drzemki i trwać będzie przez kolejne dziewięćdziesiąt minut, możemy być pewni, że nasza drzemka będzie najbardziej optymalna i zrównoważona pod względem rozłożenia faz. Składać się będzie z:

5% fazy 1.,
60% fazy 2.,
17,5% fazy SWS,
17,5% fazy REM.

Zauważmy, że SWS i REM są obecne w identycznych proporcjach. Takie rozmieszczenie występuje tylko raz na dwanaście godzin — o trzynastej po południu i o pierwszej w nocy. Podczas nocy nie ma to na nic wpływu, ponieważ i tak jesteśmy w trakcie snu, ponadto w toku cykli nocnych wszystkie fazy dopasowują się do siebie i równoważą.

Taka popołudniowa drzemka jest idealna również dlatego, że stanowi miniaturowe odzwierciedlenie całego snu nocnego. Badania

[1] Dr Roger Broughton — kanadyjski naukowiec zajmujący się badaniem snu. W 2004 r. otrzymał nagrodę przyznaną mu przez Instytut OHRI (Ottawa Health Research Institute) za wybitne osiągnięcia w tej dziedzinie — *przyp. tłum.*

wykazały, że taka drzemka przynosi korzyści równe siedmiogodzinnemu snowi podczas nocy. Zanim jednak wasze łóżka pozostaną zaścielone przez całą noc, a wy rzucicie się w *objęcia* idealnej drzemki, pamiętajcie, że taki odpoczynek przynosi rezultaty tylko u osób regularnie śpiących w nocy i niedźwigających na barkach ciężaru nagromadzonej potrzeby snu.

Drzemka dostosowana do indywidualnych potrzeb

Co zrobić, jeśli potrzebujemy dodatkowej dawki REM, ale nasz rozkład dnia pozwala tylko na późną popołudniową drzemkę, bogatą jedynie w SWS? Jak na przykład artysta pracujący w dzień, który może oddać się swojej pasji tylko od siedemnastej, po powrocie z pracy, powinien zaplanować swoją drzemkę? W tym przypadku można wydłużyć czas drzemki o dodatkowe pół godziny, tak aby podwoić zawartość fazy REM. Weźmy też pod uwagę pracownika poczty zaangażowanego cały dzień w monotonne, wymagające skupienia na szczegółach zadania. Potrzebuje on dodatkowej dawki SWS, ale może zdrzemnąć się wyłącznie w godzinach przedpołudniowych, kiedy to sen bogaty jest w REM; jaką on powinien stosować taktykę? Tutaj również wydłużona drzemka może być rozwiązaniem. Alternatywnie, ze względu na to, że SWS zawsze poprzedza REM, dwie krótsze, dwudziestopięcio-, trzydziestominutowe drzemki zapewniłyby dwa krótkie zastrzyki SWS, zanim sen przejdzie w fazę REM.

Jeśli chcemy uniknąć przebudzenia się w SWS i apatii sennej, możemy, używając do tego *formuły zoptymalizowanej drzemki*, utworzyć kombinacje drzemki w różnych momentach dnia i przekonać się, która godzina jest dla nas najodpowiedniejsza.

Sprawą oczywistą jest, że drzemki poranne zawsze będą bogate w REM, podczas gdy popołudniowe w SWS. Jeśli ktoś szczególnie interesuje się snami, może, budząc się podczas lub zaraz po fazie REM, łatwiej i z większymi szczegółami zapamiętać swoje marzenia senne. Jeżeli natomiast ktoś czuje się jak chodzący

Jak korzystać z drzemkowego koła?

W zależności od tego, czy potrzebujecie czystej fazy 2., aby zwiększyć trzeźwość umysłu, czy solidnej SWS, by podreperować ciało, czy też dodatkowego zastrzyku REM, żeby zwiększyć kreatywność i wzmocnić pamięć, drzemkowe koło pomoże wybrać odpowiedni system.

Oto jak ono działa: numery na zewnętrznej części koła reprezentują dwadzieścia cztery godziny doby. Jasnoniebieskie kółko przedstawia prawdopodobną ilość REM, którą posiadamy w każdej godzinie dnia. Żółte kółko jest wyznacznikiem fazy SWS, która wzrasta z każdą nieprzespaną godziną. Faza 2. jest stała, niezależnie od tego, czy śpi się o czternastej, czy o drugiej w nocy. Zawsze trzeba pamiętać, że pierwsze dwadzieścia minut drzemki należą prawie wyłącznie do tej właśnie fazy.

Programowanie drzemki trzeba zacząć od przesunięcia wskazówki *budzika* na godzinę, o której wstało się danego dnia, na przykład na siódmą rano. Teraz należy przesunąć wskazówkę zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara i zatrzymać ją w miejscu, które daje najbardziej odpowiadającą nam proporcję REM i SWS. Zauważmy, że drzemki odbywające się przed godziną czternastą zawierają więcej REM (czyli większą część niebieskiego kółka), natomiast te, na które decydujemy się po czternastej, są bardziej wzbogacone o SWS (większy obszar żółtego kółka). Dziewięćdziesięciominutowy sen o godzinie trzynastej jest tym, co nazywamy *idealną drzemką*.

Trzeba pamiętać o tym, że koło drzemkowe nie wskazuje, kiedy dokładnie wkracza się w daną fazę, pokazuje natomiast proporcjonalny stosunek poszczególnych faz względem siebie. Te wyliczenia bazują na normalnym systemie porannego wstawania i kładzenia się spać oraz odnoszą się tylko do osób regularnie sypiających w nocy oraz niebędących w stanie wyczerpania spowodowanego brakiem snu. Tylko w tym przypadku drzemkowe koło jest skutecznym przyrządem do projektowania i udoskonalania drzemek, tak aby przynosiły zaplanowane efekty.

zombie, pomoc znajdzie w większej dawce fazy SWS. Gdy nadal nie wiecie, czego właściwie potrzebujecie od drzemki, przejrzyjcie jeszcze raz korzyści wymienione w 3. rozdziale. Natomiast w rozdziale 8. znajdziecie tabelę z dobrodziejstwami poszczególnych faz; po przeczytaniu dopasujcie własne potrzeby do grafiku dnia i stwórzcie własną idealną drzemkę. Macie taką moc. Wykorzystajcie ją.

Profil drzemkowy — dwie prace, jedna drzemka

Sytuacja. Maria pracuje od dziewiątej rano do piątej po południu w centrum obsługi klienta, odbierając telefony i wypełniając formularze. Każdego ranka wstaje o siódmej trzydzieści. Trzy razy w tygodniu pracuje od dziewiętnastej do północy jako kelnerka w restauracji. W te dni nie jest w stanie przespać więcej niż sześć godzin w ciągu nocy. „Wydaje mi się, jakby praca była całym moim życiem. Chciałabym spędzać z mężem więcej czasu, ale on też bardzo dużo pracuje. Szczerze mówiąc, oboje jesteśmy tak bardzo zmęczeni, że nie mamy siły cieszyć się tymi krótkimi chwilami, które możemy spędzać razem. Większość weekendów po prostu przesypiamy."

Cele do osiągnięcia. Maria potrzebuje wigoru i wytrzymałości, aby przebrnąć przez nużące godziny pracy w ciągu dnia oraz fizycznie wyczerpującą pracę w restauracji. Przesypianie mniej niż sześciu godzin w nocy przez większość tygodnia sprawia, że jest wyczerpana fizycznie i psychicznie. Potrzebuje pilnie dużej dawki SWS.

Propozycja drzemki. Czterdzieści pięć minut każdego dnia po pracy.

Korzyści. Sen w fazie 2. przyniesie ogólny zastrzyk energii, natomiast duża dawka SWS pomoże wyleczyć znacznie więcej niż tylko obolałe nogi. Z powodu zwiększonej w tym przypadku potrzeby snu Maria nie uniknie apatii sennej, co może stanowić drobny problem w momencie rozpoczęcia pracy w restauracji zaraz po przebudzeniu. Wyzwolenie się jednak od utrudniającej życie wzmożonej potrzeby snu pozwoli jej zregenerować ciało, a weekendy nie będą już przypominać wyłącznie marzeń sennych.

Realizacja. Miejsce, w którym pracuje Maria w ciągu dnia, jest zaopatrzone w kryty parking. Może więc spokojnie drzemać po pracy w samochodzie. Kiedy zaś nie pracuje w restauracji, może cieszyć się wygodną kanapą w zaciszu własnego domu.

Należy wam się jeszcze kilka końcowych uwag: wyliczenia formuły bazują na zachowaniu osób wypoczętych, regularnie śpiących w nocy i żyjących w normalnych warunkach, w innych przypadkach proporcje faz snu z pewnością będą zachwiane. Zoptymalizowana drzemka ogólnie przyjmuje wzorce ludzkiego snu,

w związku z tym należy uwzględnić różnorodność, która cechuje naszą rasę oraz wiele innych czynników; na przykład ekstremalnie wysoka lub niska temperatura otoczenia skróci przebieg fazy REM. Z kolei u osoby chronicznie pozbawionej odpoczynku nocnego potrzeba snu sprawi, iż SWS zawładnie większością cyklu i wypchnie inne fazy poza obszar zaplanowanej drzemki. Nie znaczy to jednak, że nie powinno się drzemać, jeśli jest się bardzo wyczerpanym. Chodzi o to, że organizm wykorzysta wtedy drzemkę do wypełnienia zaistniałych braków snu, w tym przypadku nie można więc mówić o zaplanowaniu faz wedle naszego uznania, gdyż nasze ciało samo będzie o tym decydować. Kiedy już będziecie mieć wprawę w planowaniu drzemki, możecie przeprowadzać bardziej skomplikowane eksperymenty w zakresie technologii snu. Ostatecznie, pracując w parze z waszym *profilem drzemkowicza* (patrz rozdział 7.) i mając większą świadomość tego, co dzieje się z wami podczas snu, będziecie mogli odstąpić od ogólnej formuły. Umożliwi to opracowanie jeszcze dokładniejszego kształtu drzemki, dostosowanego do osobistego rytmu wewnętrznego — będzie to wasza indywidualna drzemka.