

Защо събуждането е толкова трудно?

Много органични системи – от стомашно-чревния тракт до мислещите дялове на мозъка – почиват, докато спите. Активирането им може да се сравни със запалване на колата в мразовито утро.

Докато спите, телесните ви цикли преминават през естествения ритъм на фазите на съня. Ако имате късмет да се събудите по време на хубав сън (във фазата с бързо движение на очите (БДО)), ще сте пълни с енергия. Но ако се събудите от дълбок сън без сънища (във фаза без БДО), вероятно ще сте отпаднали и ще започнете деня с умствената жизненост на плужек.

Когато се събудите внезапно от дълбок сън, вместо по естествен път (виж стр. 15),

70% ОТ ХОРАТА

ПРЕМИНАВАТ ПРЕЗ

СЪННА ИНЕРЦИЯ

ПРЕЗ ПЪРВИТЕ

ЕДИН-ДВА ЧАСА ОТ ДЕНЯ



ЧУВСТВАТЕ СЕ ОТПАДНАЛИ ТАЗИ СУТРИН?

1

ИЗЛЕЗТЕ НА ДНЕВНА СВЕТЛИНА, за да задействате биологичния си часовник и да повишите нивата на „събуждащите“ хормони (виж 22–23).

2

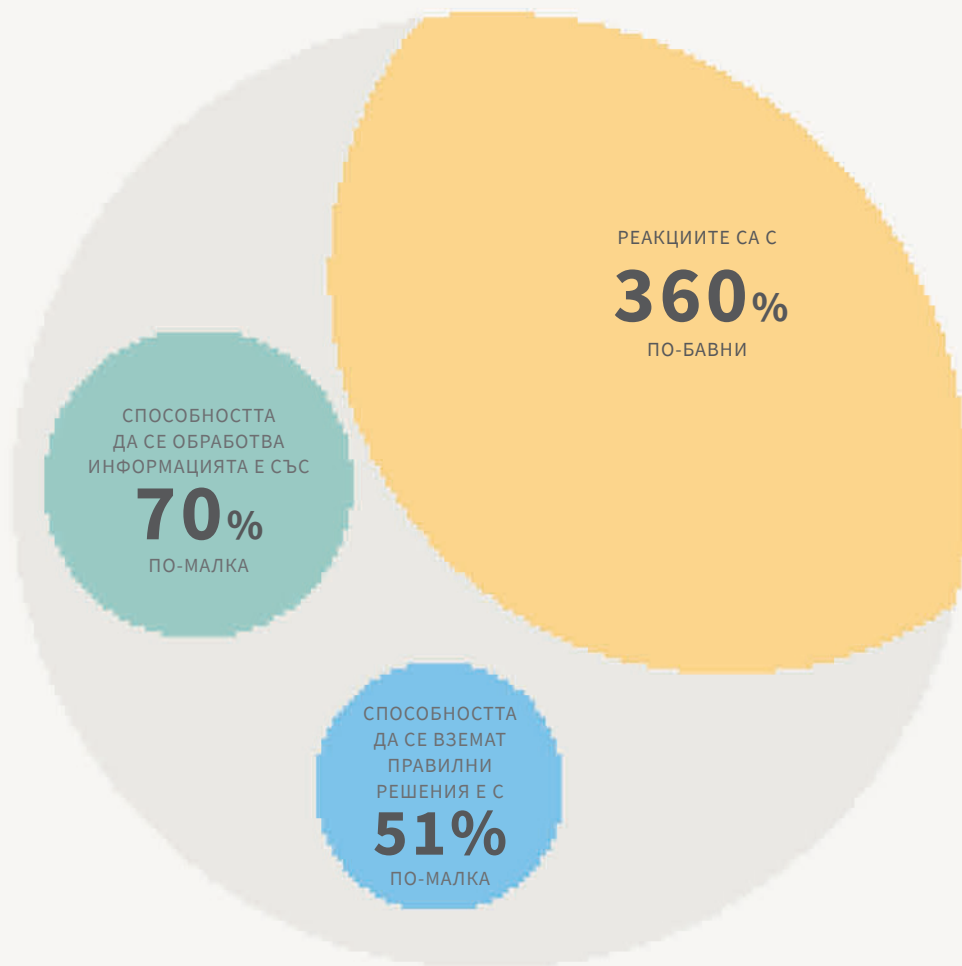
ОПИТАЙТЕ С РАЗТЯГАНЕ, ЙОГА И ЛЕКИ УПРАЖНЕНИЯ, като бърза разходка или колоездене. Те ще ускорят пулса, ще увеличат притока на кръв към все още „спящите“ части от вашия мозък и ще подобрят настроението ви.

3

НЕ ВЗЕМАЙТЕ ВАЖНИ РЕШЕНИЯ, защото те няма да са най-добрите, дори да ви се струва, че разсъждавате ясно.

фронталните мислещи дялове на нашия мозък не са готови да се задвижат веднага; те се напрягат, за да преминат към нормална мисловна дейност. Това изоставане на мозъка се нарича сънна инерция. То има следното въздействие: реакциите са забавени, мисленето и разсъжденията са объркани, а паметта е слаба. Ако не си доспивате, сънната ви инерция ще бъде по-голяма. И бодрите ранобудни „чучулиги“ също не са имунизирани срещу нейния ефект.

Сънната инерция е често срещана, макар и за щастие краткотрайна: продължава само през първите един-два часа от деня. Съществуват техники (вижте вляво), с които може да намалите въздействието ѝ.



ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА СЪННАТА ИНЕРЦИЯ

БАВЕН СТАРТ

Внезапно събудените хора, преживяващи сънна инерция, имат забавени реакции и намалена способност за вземане на решения. Редица проучвания установяват, че веднага след събуждането повечето когнитивни функции са нарушени.

Защо събуждането е толкова трудно?

Много органични системи – от стомашно-чревния тракт до мислещите дялове на мозъка – почиват, докато спите. Активирането им може да се сравни със запалване на колата в мразовито утро.

Докато спите, телесните ви цикли преминават през естествения ритъм на фазите на съня. Ако имате късмет да се събудите по време на хубав сън (във фазата с бързо движение на очите (БДО)), ще сте пълни с енергия. Но ако се събудите от дълбок сън без сънища (във фаза без БДО), вероятно ще сте отпаднали и ще започнете деня с умствената жизненост на плужек.

Когато се събудите внезапно от дълбок сън, вместо по естествен път (виж стр. 15),

70% ОТ ХОРАТА

ПРЕМИНАВАТ ПРЕЗ

СЪННА ИНЕРЦИЯ

ПРЕЗ ПЪРВИТЕ

ЕДИН-ДВА ЧАСА ОТ ДЕНЯ



ЧУВСТВАТЕ СЕ ОТПАДНАЛИ ТАЗИ СУТРИН?

1

ИЗЛЕЗТЕ НА ДНЕВНА СВЕТЛИНА, за да задействате биологичния си часовник и да повишите нивата на „събуждащите“ хормони (виж 22–23).

2

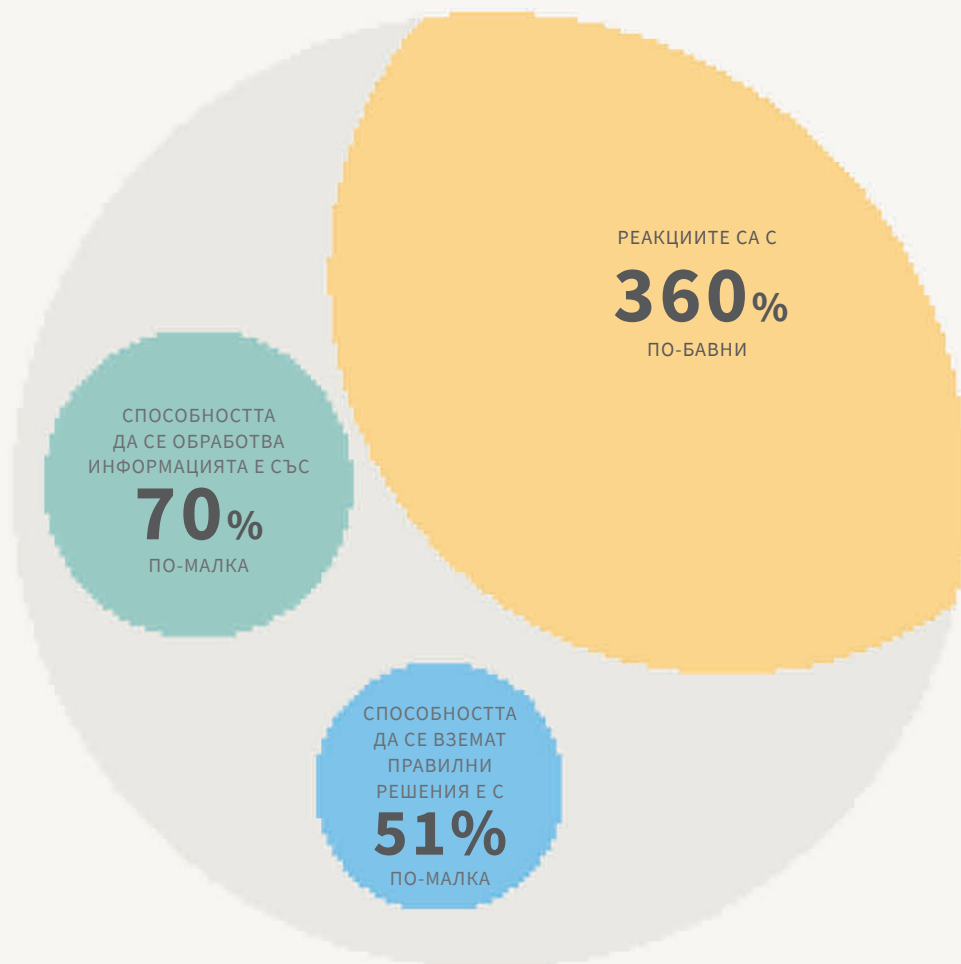
ОПИТАЙТЕ С РАЗТЯГАНЕ, ЙОГА И ЛЕКИ УПРАЖНЕНИЯ, като бърза разходка или колоездене. Те ще ускорят пулса, ще увеличат притока на кръв към все още „спящите“ части от вашия мозък и ще подобрят настроението ви.

3

НЕ ВЗЕМАЙТЕ ВАЖНИ РЕШЕНИЯ, защото те няма да са най-добрите, дори да ви се струва, че разсъждавате ясно.

фронталните мислещи дялове на нашия мозък не са готови да се задвижат веднага; те се напрягат, за да преминат към нормална мисловна дейност. Това изоставане на мозъка се нарича сънна инерция. То има следното въздействие: реакциите са забавени, мисленето и разсъжденията са объркани, а паметта е слаба. Ако не си доспивате, сънната ви инерция ще бъде по-голяма. И бодрите ранобудни „чучулиги“ също не са имунизирани срещу нейния ефект.

Сънната инерция е често срещана, макар и за щастие краткотрайна: продължава само през първите един-два часа от деня. Съществуват техники (вижте вляво), с които може да намалите въздействието ѝ.



ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА СЪННАТА ИНЕРЦИЯ

БАВЕН СТАРТ

Внезапно събудените хора, преживяващи сънна инерция, имат забавени реакции и намалена способност за вземане на решения. Редица проучвания установяват, че веднага след събуждането повечето когнитивни функции са нарушени.

Защо се чувствам потиснат в зимните утрини?

Ако кратките, студени зимни дни ви носят лошо настроение, знайте, че не сте сами: през зимата много хора са по-сънливи и имат по-малко енергия.

Някои учени смятат, че през по-мрачните зимни дни липсата на слънчева светлина подвежда нашия биологичен часовник да генерира излишък от естествения хормон на съня – мелатонин, и така обичайната ни жизнерадост се изпарява. Други изследвания обаче поставят под съмнение тази теория и установяват, че хората, живеещи в полярните области с мрачни дни през половината година, не страдат постоянно от лошо настроение. Може би защото полагат съзнателни усилия да общуват и да се занимават с обичайните си дейности. Ако лошото време ви пречи да спортувате, да се виждате с близките си и ви държи затворени

вътре като мечки, спящи зимен сън, тогава вашето психическо благополучие със сигурност ще пострада.

Ако изпадате в зимна депресия, може да ви помогне *светлинната терапия* – ежедневна доза изкуствена светлина. Да вземем пример от скандинавците, които разглеждат студените сезони като шанс да прекарват повече време с приятели и роднини. Така приближаването на зимата няма да ни потапя в мрачно настроение.

80%

ОТ ТЪЖНИТЕ СИМПТОМИ СЕ ПОДОБРЯВАТ СЛЕД СВЕТИННА ТЕРАПИЯ РАНО СУТРИНТА

38%

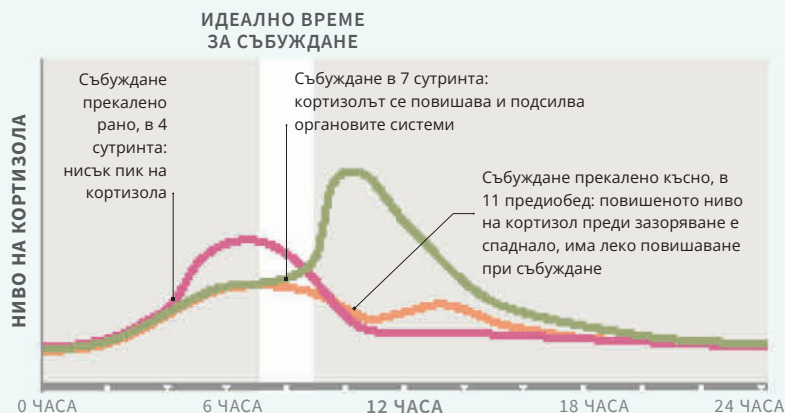
ОТ ТЪЖНИТЕ СИМПТОМИ СЕ ПОДОБРЯВАТ СЛЕД СВЕТИННА ТЕРАПИЯ ПО-КЪСНО СУТРИНТА

30%

ОТ ТЪЖНИТЕ СИМПТОМИ СЕ ПОДОБРЯВАТ СЛЕД СВЕТИННА ТЕРАПИЯ ВЕЧЕРТА

ДА БЪДЕ СВЕТИНА!

Изследванията показват, че при повечето хора, на които е поставена диагноза „афективно разстройство“ (САР), светлинната терапия е най-благоприятна, ако се прилага по 30 минути непосредствено след събуждане.



ПОЗВОЛЕТЕ НА КОРТИЗОЛА ДА ПОМОГНЕ

Графиката показва как пиковите на кортизола варират в зависимост от това, в кой момент от сънния цикъл се събуждате. Ако това става в нормалното време (зелената линия), ще почувствате цялата полза от него.

Добре си поспах, защо още ми се спи?

Когато се събудите след по-дълъг сън от обичайния, би трябвало да се чувствате освежени. Странно е, ако се чувствате още по-зле, отколкото в нормална сутрин.

Вашето тяло има фиксиран ритъм сън-събуждане (виж стр. 22–23). То започва да форсира биологичните ви двигатели доста преди самото събуждане. Много преди естественото време за събуждане мощният стимулиращ хормон кортизол се отделя в кръвта в нарастващи количества. Кортизолът увеличава енергията и мотивацията и повишава нивото на кръвната захар, за да захрани мозъка и мускулите и да ви раздвижи. В момента, когато се събудите, кортизолът се покачва още повече, за да ви запрати в света на живите. Ако проспите ранния сутрешен прилив на кортизол,

ободряващият хормон спада и остава безполезен, защото не се възползвате от енергията му, когато се събудите. Затова напиването през уикенда може да ви се отрази по-зле, отколкото ранното ставане в работните дни.

Възможно е през уикенда донякъде да се навакса пропуснатият сън, но може да възстановите едва половината дефицит (виж стр. 231). Най-добре е да си лягате и да ставате по едно и също време всеки ден, за да може биологичният часовник да ви преведе естествено през утрините.

Да натисна ли копчето за отлагане на алармата?

Най-ефикасните аларми издават силен, остър звук. Те са сигурни, защото предизвикват първична физическа реакция на страх. Накратко, вдъхват ви сутрешен ужас.

Този силен утринен звън предизвиква инстинктивни реакции за оцеляване в една област дълбоко в нашия мозък, наречена амигдала. Пулсът се ускорява с нахлуването на кортизола (виж стр. 15) и на хормона „бий се или бягай“ – адреналина – в тялото (за всеки случай, ако се наложи да се спасявате). Очевидно в момента не ви заплашва див звяр. Щом умът ви разбере това, приливът на адреналин спада и може пак да задремете. Но ако натиснете копчето за отлагане на алармата, става още по-зле. Допълнителните 10–15 минути просто не са достатъчни, за да потънете в освежителен сън.



АКО ДЪРЖИТЕ
ДА СИ ДОСПИТЕ,
ДАЙТЕ СИ ПОНЕ
45 МИНУТИ
ДО СЛЕДВАЩАТА
АЛАРМА

ИСКАТЕ ДА ПОБЕДИТЕ АЛАРМАТА?

1

НЕ ДЪРПАЙТЕ ПЕРДЕТАТА ПРЕЗ НОЩТА, за да може дневната светлина да влезе в спалнята възможно най-рано. Сензорите в задната част на окото улавят зората през клепачите и подготвят биологичния часовник за сутринта.

2

НАСТРОЙТЕ ОТОПЛЕНИЕТО да се включи най-малко половин час преди събуждането, за да наподобява промяната в температурата при изгреването на слънцето.

3

МОНТИРАЙТЕ ТАЙМЕР НА НОЩНАТА СИ ЛАМПА и сложете крушка с дневна светлина; настройте го за половин час преди алармата, за да стартира притока на кортизол.

Когато алармата отново се включи, пак преминавате през същото биологическо изтезание. Повтарящите се приливи на активирания от страх адреналин спокойно могат да ви принудят да станете от леглото, но с течение на времето ви развалят настроението и влияят на физическото ви здраве. Стресовото събуждане с години допринася за запушването на кръвоносните съдове, което на свой ред увеличава риска от сърдечни заболявания.

Най-добре е да нагласите алармата за часа, когато искате да се събудите, и да станете от леглото веднага. Ако държите да си доспите, дайте си поне 45 минути, за да имате някаква полза. Или вижте вляво някои съвети как да ограничите зависимостта си от омразната аларма.



Нормално ли е да се хващам за телефона, още щом се събудя?

Нищо чудно, че не можем да устоим. С тези новини, имейли, игри и социални мрежи, нашите смартфони са истинска съкровищница за възприятията. Но наистина ли най-доброто начало на деня е да се залепим за телефона?

Когато се събудаме, сме уязвими. На логическите, мислещи части на мозъка им трябва известно време, за да се разсънят, и сме по-неспособни да вземаме правилни решения, да обработваме нова информация и да решаваме проблеми. Ако отворите през първия час приложения като електронната поща или списъка със задачи за деня, рискувате да станете „накливо“. Изследванията показват, че те могат да породят тревожност.

Бързо се разконцентрирате, а това допълнително усложнява несигурната сутрешна преценка и може да тласне вече повишения кортизол към нездравословен пик.

Ако сте от хората, които веднага се хващат за телефона, помислете дали да не махнете разсейващите приложения от началния екран. Заменете ги с приложения с отпускато, повдигащо настроението съдържание.

Защо не помня какво съм сънувал?

В нашите сънища има повече тръпка, емоции и ужас, отколкото в най-касовия холивудски филм, но за съжаление записващото устройство на паметта ни не работи.

Всички сънуваме – дори и петте процента, които твърдят, че никога не сънуват. Повечето сънища се случват във фазата на съня с БДО (бързо движение на очите). По време на тази фаза голяма част от мозъка е много активна, почти както в будно състояние. Но при настъпване на изгрева повечето спомени за сънищата тайнствено са се изпарили.

25%

– ДЕЛЪТ

ОТ ВСИЧКИ СЪНИЩА ЗА
ЕДНА НОЩ, КОИТО **МОЖЕМ**
ДА СИ СПОМНИМ

Когато сънувате, капацитетът за съхранение на паметта, съсредоточен около една зона на мозъка, наречена хипокампус, веднага връща сънищата обратно. Затова повечето ви странни нощни изживявания са мимолетни като падаща звезда. Изглежда, хипокампусът предпочита да не складира повечето сънища, защото

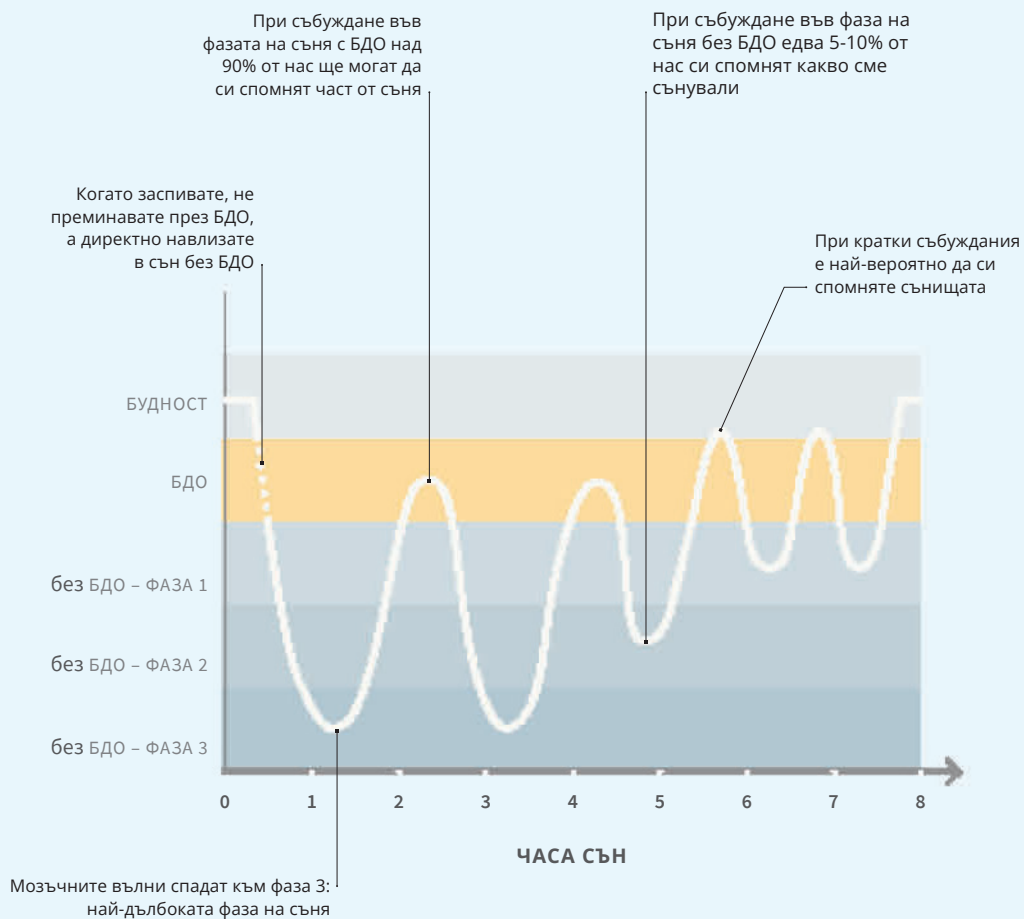
смята, че те са по-маловажни от истинските събития от живота навяве, които си струва да се запомнят. Но някои хора (включително малки деца), които придават повече важност на сънищата, е по-вероятно да ги запомнят.

Ако се събудите по време на фазата на съня с БДО, вероятно ще можете да опишете случващото се в съня точно в този момент. Тогава процесите на паметта са все още бавни. Ако искате да вградите сънищата в по-дългосрочната си памет, запишете ги в тефтер или в телефона веднага, преди да са избледнели. Изследванията показват, че записването на съня помага да си спомните визуални детайли.

Може да увеличите шансовете да си спомняте сънища, като настроите алармата да звъни по време на фазата на съня с БДО. Така ще е по-вероятно да се събудите, докато сънувате.

Ако не можете да си спомняте сънищата, няма причина за безпокойство – това просто показва, че вашият мозък дава на паметта ви нужната почивка.

ФАЗИ НА СЪНЯ



СЪРФИРАНЕ ПО МОЗЪЧНИТЕ ВЪЛНИ

Когато спим, мозъчните вълни ни носят през четири различни фази. По-голямата част от съня (75-80%) преминава в спокойните, възстановителни фази без БДО. Останалата част е във фазата с БДО – тогава се случват повечето сънища. Има по-голяма вероятност да си спомняме сънищата, ако се събудим във фазата с БДО.