



Sen i regeneracja

opracowanie i prowadzenie - Anna Kossowska



Jak żyć?

- A. Trzeba mieć coś z życia!
- B. Trzeba się ogarnąć!
- C. Świadomie, z wyrozumiałością, z realistycznymi celami.



Bagaż błędnych przekonań:

- ciało = narzędzie
- rozdzielenie ciała od umysłu, emocji od rozumu.
- wydajność i produktywność jako nadrzędna wartość.
- chcieć = móc



Instrukcja obsługi siebie

Zbudowanie spersonalizowanych, elastycznych ram poprzez autorefleksję, edukację i budowanie odporności.



Wczesne sygnały wyczerpania

Podstawa

Wczesne sygnały wyczerpania

to reakcje adaptacyjne, które pojawiają się, zanim organizm osiągnie stan choroby czy wypalenia.

Nie są błędem systemu – są formą komunikatu z układu nerwowego, hormonalnego i odpornościowego:

“Zbyt długo utrzymujesz stan gotowości, mobilizując ostatnie siły potrzebując regeneracji.”

CIAŁO



- objawy fizjologiczne,
- napięcia,
- zmęczenie.

UMYSŁ



- spadek koncentracji,
- impulsywność,
- problemy z pamięcią.
- drażliwość,
- smutek.

ZACHOWANIE



- obojętność,
- unikanie,
- nadreaktywność



Nawyki
wspierające
regenerację:

1. Sen

Wpływ snu i regeneracji na odporność i psychikę

Zdrowie i odporność:

- ▶ Biologiczny proces regeneracji, nie „brak działania”.
- ▶ Reguluje układ nerwowy, hormonalny i odpornościowy.
- ▶ Aktywuje system limfatyczny (oczyszczanie mózgu).
- ▶ Wzmacnia odporność (aktywność limfocytów, cytokiny przeciwzapalne).
- ▶ Brak snu = stres biologiczny, osłabienie emocjonalne i fizyczne.

Sen a emocje

- ▶ Faza REM „porządkuje” emocje, redukuje ich intensywność.
- ▶ Niedobór snu → nadreaktywność ciała migdałowatego, spadek kontroli emocji.

Deficyt snu i hormony

- ▶ ↑ kortyzol → stres, osłabiona odporność
- ▶ ↓ leptyna / ↑ grelina → apetyt i podjadanie
- ▶ ↓ serotonina, dopamina → gorszy nastrój, mniejsza motywacja



Dwuczynnikowy model regulacji snu

Budowanie
zapotrzebowania
na sen

Homeostatyczne zapotrzebowanie na sen proces biochemiczny generujący zmęczenie

Reguluje przede wszystkim **głębokość snu**.

W trakcie czuwania w mózgu stopniowo gromadzi się **adenozyna**. Jest to produkt przemiany materii i neurotransmitter o działaniu hamującym.

Dużo adenozyiny = zmęczenie, senność

Ilość adenozyiny rośnie również np. w trakcie wysiłku fizycznego

Adenozyna jest usuwana z mózgu podczas snu.

Zwiększają się przestrzenie międzykomórkowe i płyn rdzeniowo-mózgowy może swobodnie przepływać, usuwając produkty przemiany materii.

Deficyt snu

pozostałości
adenozyny

zaczynamy dzień
obciążeni



Dwuczynnikowy model regulacji snu

Budowanie zapotrzebowania na sen

Centralny zegar Rytm okołodobowy

Zegar centralny posługuje się dwoma hormonami:

Kortyzol - rośnie po przebudzeniu aktywowany światłem, zamyka okno na sen

Melatonina - rośnie po południu kiedy światła jest mniej, otwiera okno na sen.





Dwuczynnikowy model regulacji snu

Budowanie
zapotrzebowania
na sen

**Jakość i ilość snu
zależy od tego
jak spędzimy dzień.**

Jak zadbać o sen? (zasady higieny snu)

- Rano: dostarczanie odpowiedniej ilości naturalnego światła.
- Wieczorem: unikanie jasnego, niebieskiego i żółtego światła (telefony, tablety, tv, komputery)
- Regularna aktywność fizyczna.
- Ćwiczenie umiejętności wyciszania się.
- Przemyślane spożycie kofeiny, zrezygnowanie z nikotyny, alkoholu i innych toksyn.
- Krótkie drzemki (15 - 30 min.)
- Regularny tryb życia (godziny spania, jedzenia, aktywności fizycznej)
- Kolacja 3h przed snem, lekka przekąska wieczorem.
- Odpowiednia temperatura w sypialni- 18-21 C
- Zaciemniona sypialnia wolna od telefonów, światła i budzików wyświetlających godzinę.
- Ograniczanie czasu spędzanego w łóżku wyłącznie do snu i aktywności seksualnej.
- Nie zmuszanie się do spania.



Nawyki
wspierające
regenerację:

2. rytm dnia, ruch, oddech

Rytm dnia = bezpieczeństwo biologiczne

- Stałe godziny snu, posiłków, ruchu.
- Odciąża organizm,
- Stabilny rytm = stabilny poziom energii.

Mikro- regeneracja w ciągu dnia

- Ciało działa w rytmach 90–120 min.
- Krótkie przerwy = reset układu nerwowego.
- Regeneracja to proces, nie tylko sen.

Ruch = regulator stresu i snu

- Obniża kortyzol, zwiększa serotoninę.
- Poprawia nastrój, jakość snu, koncentrację.
- 5–10 minut ruchu ma znaczenie.

Oddech = szybkie narzędzie równowagi

- Wydłużony wydech aktywuje układ spokoju.
- Techniki: oddech przeponowy, 4-7-8.
- 2–3 minuty świadomego oddechu wystarczą.



Nawyki
wspierające
regenerację:

3. Zdrowe odżywianie a odporność.

Jelita jako “drugi mózg”

- ▶ 80–90% serotoniny powstaje w jelitach.
- ▶ Mikrobiom reguluje nastrój, odporność i stres.
- ▶ Jedzenie = komunikat dla układu nerwowego.

Stabilny poziom cukru

- ▶ Wahania glukozy = huśtawka nastroju i energii.
- ▶ Regularne, zbilansowane posiłki stabilizują koncentrację.

Proste nawyki

- ▶ Regularność, nawodnienie, uważność.
- ▶ Jedz powoli, w spokoju, bez ekranów.
- ▶ Ciało lepiej trawi, gdy jest spokojne.

Wspierające składniki

- ▶ Białko, kwasy omega-3, witamina D, cynk, magnez.
- ▶ Odporność i dobry nastrój mają wspólne paliwo.



Jak wzmocnić
organizm na co
dzień – nawet
przy braku
czasu?

Minimum skutecznego działania

- ▶ Małe kroki, duże efekty.
- ▶ Regularność > perfekcja.
- ▶ Ciało reaguje nawet na drobne dawki regeneracji.

Przykłady mikro - nawyków

- ▶ 5 minut ruchu po pracy.
- ▶ 1 minuta oddechu między spotkaniami.
- ▶ Sen o stałej porze.
- ▶ Śniadanie z białkiem.

Codzienna obserwacja siebie

- ▶ Zauważ sygnały zmęczenia, napięcia, senności.
- ▶ Nie walcz z nimi – odpowiedz na nie.
- ▶ Zdrowie to relacja, nie projekt.