

ŚWIADOMY DOBROSTAN

Zeszyt edukacyjny

SEN - NAJBARDZIEJ
NIEDOCENIANE LENISTWO.
DLACZEGO SEN JEST JEDNĄ Z
NAJWAŻNIEJSZYCH POTRZEB
NASZEGO MÓZGU?



ŚWIADOMY DOBROSTAN

Zeszyt edukacyjny

Sen - najbardziej niedoceniane lenistwo. Dlaczego sen jest jedną z najważniejszych potrzeb naszego mózgu?

Material edukacyjny Fundacji Healing Touch

Niniejsza publikacja została opracowana w ramach działalności statutowej Fundacji Healing Touch.

Material ma charakter wyłącznie edukacyjny i profilaktyczny. Jego celem jest rozwijanie świadomości zdrowotnej, zachęcanie do refleksji nad stylem życia oraz popularyzowanie wiedzy dotyczącej dobrostanu człowieka. Publikacja nie stanowi porady medycznej, psychologicznej ani psychoterapeutycznej. Nie służy diagnozowaniu ani leczeniu chorób i nie zastępuje konsultacji z lekarzem lub innym wykwalifikowanym specjalistą ochrony zdrowia.

W tym zeszycie znajdziesz:

1. Dlaczego powstał ten material?
2. Czym naprawdę jest sen?
3. Dlaczego mózg potrzebuje snu?
4. Co dzieje się z organizmem podczas snu?
5. Dlaczego tak często odbieramy sobie sen?
6. Mit czy fakt?
7. Test jakości mojego snu.
8. Mapa moich wieczornych nawyków.
9. 7-dniowe wyzwanie dla lepszego snu.
10. Co wspiera zdrowy sen?
11. Podsumowanie.

Dlaczego powstał ten materiał?

„Jeszcze tylko jeden odcinek...”, „Jeszcze chwilę popracuję...”, „Sprawdzę tylko telefon...”, „Wyśpię się w weekend...”. Współczesny świat często traktuje sen jak coś, co można przesunąć na później. Czas snu przegrywa z obowiązkami, ekranami, pracą, nauką oraz potrzebą bycia ciągle dostępnym.

Wiele osób uważa sen za stratę czasu. A przecież właśnie podczas snu nasz organizm wykonuje niezwykle ważną pracę. Mózg porządkuje informacje, ciało regeneruje się, układ odpornościowy wzmacnia swoją funkcję, a organizm przygotowuje się do kolejnego dnia.

Ten zeszyt nie jest zachętą do „idealnego życia”. Nie chodzi o perfekcję.

Chodzi o zrozumienie, dlaczego sen jest jednym z fundamentów naszego dobrostanu.

Czy wiesz, że...?

Człowiek spędza około jednej trzeciej życia śpiąc. Przez wiele lat sen był postrzegany jako bierny stan odpoczynku. Dziś wiemy, że podczas snu mózg pozostaje bardzo aktywny i wykonuje wiele procesów niezbędnych dla zdrowia fizycznego oraz psychicznego.

Czym naprawdę jest sen?

Sen nie jest wyłączeniem organizmu. To naturalny, aktywny proces biologiczny, który pozwala organizmowi odzyskać równowagę.

Podczas snu:

- mózg przetwarza informacje z całego dnia,
- wzmacniają się niektóre połączenia nerwowe,
- regulowane są emocje,
- organizm regeneruje tkanki,



- wspierane są procesy odpornościowe,
- regulowane są hormony związane z apetytem i stresem.

Można powiedzieć, że sen jest codziennym procesem naprawczym organizmu.

Czy wiesz, że...?

Brak snu nie wpływa wyłącznie na zmęczenie. Niewystarczająca ilość snu może pogarszać: • koncentrację • pamięć • regulację emocji • podejmowanie decyzji

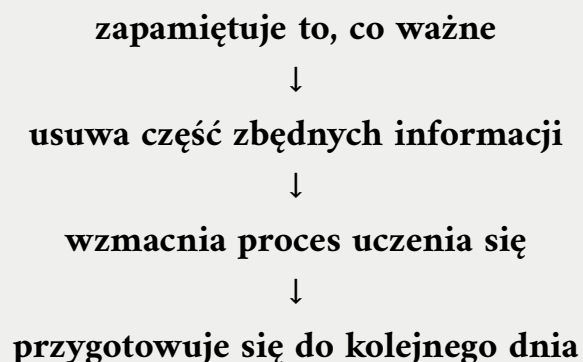
- odporność na stres.

Dlatego po nieprzespanej nocy często trudniej nam zachować cierpliwość, skupić się lub podejmować dobre decyzje.

Dlaczego mózg potrzebuje snu?

Każdego dnia nasz mózg odbiera ogromną ilość informacji. Rozmowy, obrazy, emocje, zadania, decyzje i doświadczenia pozostawiają ślad. Sen pomaga uporządkować ten materiał.

Podczas snu mózg:



Sen jest więc nie tylko odpoczynkiem. Jest również czasem intensywnej pracy mózgu.

Ile snu potrzebujemy?

Zapotrzebowanie na sen zależy od wieku, stylu życia i indywidualnych potrzeb organizmu. Dla większości dorosłych osób regularne spanie około 7–9 godzin na dobę sprzyja prawidłowemu funkcjonowaniu organizmu.

Nie tylko liczba godzin ma znaczenie. Liczy się również jakość i regularność snu.

Dlaczego tak często odbieramy sobie sen?

Mimo że wiemy, jak ważny jest sen, wiele osób regularnie skraca jego czas. Dlaczego?

Ponieważ wieczór często staje się jedynym momentem, który należy tylko do nas.

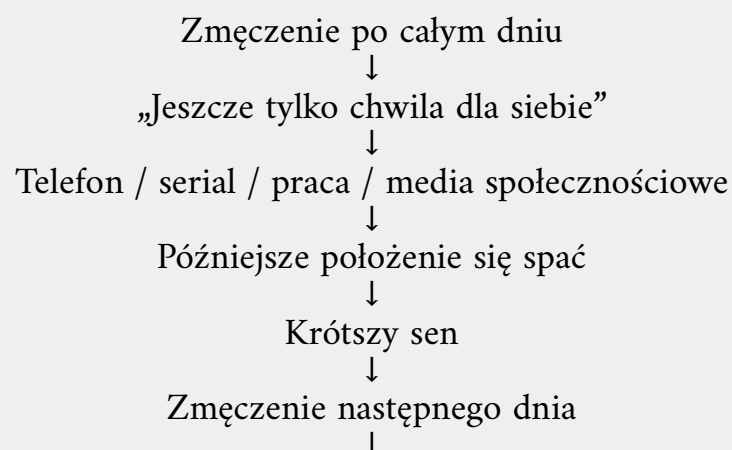
Po całym dniu obowiązków pojawia się potrzeba:

- obejrzenia filmu,
- przeglądania telefonu,
- nadrobienia zaległości,
- chwili ciszy i samotności.

Czasami nie chodzi o brak wiedzy. Chodzi o próbę odzyskania własnego czasu.

Problem pojawia się wtedy, gdy krótka chwila odpoczynku regularnie zabiera czas potrzebny na regenerację.

Schemat edukacyjny



Większa potrzeba szybkiej energii (kawa, cukier, pobudzenie)



Powtarzanie schematu

MIT czy FAKT?

MIT : Sen jest oznaką lenistwa.

FAKT : Sen jest aktywnym procesem biologicznym niezbędnym dla prawidłowego funkcjonowania mózgu i całego organizmu.

Czy wiesz, że...?

Podczas snu mózg przechodzi przez różne fazy. Szczególnie ważne są fazy głębokiego snu oraz faza REM, które uczestniczą między innymi w procesach pamięci, uczenia się i regulacji emocji.

Test jakości mojego snu

Sen jest bardzo indywidualną potrzebą. Nie każdy potrzebuje dokładnie takiej samej liczby godzin snu, jednak warto obserwować, czy sposób, w jaki śpimy, wspiera nasze codzienne funkcjonowanie.

Odpowiedz „Tak” lub „Nie”.

- ☐ Często budzę się rano niewypoczęty/a.
- ☐ W ciągu dnia często odczuwam senność lub brak energii.
- ☐ Regularnie śpię krócej, niż potrzebuje mój organizm.
- ☐ Odkładam moment pójścia spać, mimo że wiem, że potrzebuję odpoczynku.
- ☐ Korzystam z telefonu lub komputera tuż przed snem.

- ☐ Trudno mi wyciszyć myśli przed zaśnięciem.
- ☐ W weekend próbuję nadrobić zaległości ze snu z całego tygodnia.
- ☐ Często budzę się w nocy lub mam trudność z ponownym zaśnięciem.
- ☐ Wieczorem trudno mi zakończyć aktywności i przygotować się do odpoczynku.
- ☐ Mam wrażenie, że sen jest jedną z pierwszych rzeczy, z których rezygnuję, gdy mam dużo obowiązków.

Interpretacja

Im więcej odpowiedzi „Tak”, tym bardziej warto przyjrzeć się swoim codziennym nawykom związanym ze snem. Nie oznacza to, że każda trudność ze snem jest problemem. To zaproszenie do obserwacji: **Co pomaga mojemu organizmowi odpocząć?, Co utrudnia mi regenerację?** Świadomość jest pierwszym krokiem do zmiany.

Mapa moich wieczornych nawyków

Wieczór często decyduje o jakości naszego snu. Nie zawsze możemy zmienić wszystkie obowiązki dnia, ale możemy przyjrzeć się temu, co dzieje się w ostatnich godzinach przed odpoczynkiem.

Przypomnij sobie swój typowy wieczór....Moje 3 godziny przed snem

Około 3 godziny przed snem:

Co najczęściej robię?

.....

Jak wygląda mój poziom energii?

.....

Około 2 godziny przed snem:

Czy wykonuję czynności, które pomagają mi się wyciszyć?

☐ tak

☐ nie

Co wtedy robię?

.....

Ostatnia godzina przed snem:

Czy mój mózg dostaje sygnał, że zbliża się odpoczynek?

☐ wyłączam lub ograniczam ekran

☐ przygotowuję się spokojnie do snu

☐ czytam lub wykonuję spokojną czynność

☐ nadal pracuję lub korzystam intensywnie z telefonu

Moja najczęstsza wieczorna przeszkoda:

.....

Zastanów się:

Co najbardziej zabiera mi czas przeznaczony na sen?

.....

Jeden mały nawyk, który mogę zmienić:

.....

7-dniowe wyzwanie dla lepszego snu

Nie chodzi o perfekcyjny sen. Chodzi o stworzenie warunków, które pomagają organizmowi odpocząć. Przez 7 dni obserwuj swoje nawyki i wybierz małe działania wspierające regenerację.

Każdego dnia zaznacz:

- ☐ Kładę się spać o podobnej porze.
- ☐ Ograniczam korzystanie z telefonu przed snem.
- ☐ Poświęcam kilka minut na wyciszenie.
- ☐ W ciągu dnia dbam o ruch.
- ☐ Spędzam czas na świeżym powietrzu.
- ☐ Zwracam uwagę na to, jak czuję się po przebudzeniu.
- ☐ Traktuję sen jako ważną część dbania o siebie.

Po zakończeniu tygodnia odpowiedz:

Co zauważyłem/am?

.....

Co było najłatwiejsze?

.....

Co było największym wyzwaniem?

.....

Jaki jeden nawyk chcę zachować?

.....

Co wspiera zdrowy sen?

Każdy organizm jest inny, jednak wiele badań wskazuje, że zdrowym nawykom związanym ze snem sprzyjają:

- regularne godziny snu i pobudki,
- światło dzienne w ciągu dnia,
- aktywność fizyczna dostosowana do możliwości organizmu,
- ograniczenie silnych bodźców przed snem,
- spokojny rytuał wieczorny,
- odpowiednie warunki w sypialni (cisza, komfortowa temperatura, ograniczenie światła),
- unikanie ciężkich posiłków tuż przed snem,
- czas na odpoczynek i regenerację w ciągu dnia,
- kontakt z naturą,
- dbanie o równowagę między aktywnością i odpoczynkiem.

Sen nie zaczyna się dopiero wtedy, gdy kładziemy się do łóżka. Sen budujemy przez cały dzień.

MIT czy FAKT ?

MIT: Dobry sen zależy wyłącznie od silnej woli.

FAKT: Sen jest regulowany przez wiele procesów biologicznych i środowiskowych. Możemy jednak tworzyć warunki, które pomagają organizmowi łatwiej wejść w stan odpoczynku.

Podsumowanie

Sen nie jest stratą czasu. Nie jest oznaką lenistwa. Nie jest przeszkodą w osiągnięciu celów. Sen jest jednym z podstawowych sposobów, w jaki organizm troszczy się o siebie. Podczas snu mózg porządkuje informacje, ciało regeneruje się, a układ nerwowy odzyskuje równowagę.

W świecie, który często nagradza ciągłą aktywność, odpoczynek może wydawać się trudnym wyborem. Jednak prawdziwa troska o siebie nie polega wyłącznie na działaniu. Polega również na umiejętności zatrzymania się i pozwolenia organizmowi na regenerację.

Nie chodzi o to, aby spać idealnie. Chodzi o to, aby zacząć zauważać: **Czy daję swojemu organizmowi czas, którego potrzebuje?** Każda zmiana zaczyna się od jednego pytania: „**Czy dbam o swój sen tak samo, jak dbam o swoje obowiązki?**”

Fundacja Healing Touch zachęca do rozwijania świadomości zdrowotnej, troski o siebie oraz budowania codziennych nawyków wspierających dobrostan.

To właśnie od świadomości zaczyna się dobrostan.

Jeżeli problemy ze snem utrzymują się...

Każdy z nas może mieć czasami gorszą noc, trudność z zaśnięciem lub okres większego zmęczenia. Jest to naturalna część życia. Warto jednak zwrócić uwagę na sytuacje, gdy trudności ze snem:

- utrzymują się przez dłuższy czas,
- znacząco wpływają na codzienne funkcjonowanie,
- powodują przewlekłe zmęczenie,
- utrudniają pracę, naukę lub relacje z innymi osobami,
- wywołują silny niepokój lub poczucie utraty kontroli.

W takich sytuacjach warto skonsultować się z lekarzem lub innym wykwalifikowanym specjalistą ochrony zdrowia. Sen jest ważnym elementem zdrowia. Troska o jakość snu jest jedną z form troski o siebie.

Materiał został opracowany na podstawie wiedzy z zakresu neurobiologii snu, psychologii zdrowia oraz badań nad wpływem snu na funkcjonowanie człowieka:

1. Walker, M. P. (2017). Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams. Scribner.
2. Borbély, A. A. (1982). A Two Process Model of Sleep Regulation. Human Neurobiology, 1(3), 195–204.
3. Medic, G., Wille, M., Hemels, M. E. (2017). Short- and Long-Term Health Consequences of Sleep Disruption. Nature and Science of Sleep, 9, 151–161.
4. National Sleep Foundation - materiały edukacyjne dotyczące higieny snu, długości snu oraz znaczenia regeneracji dla zdrowia człowieka.

Autor opracowania: Marzena Lipińska

Wydawca: Fundacja Healing Touch

Fundacja Healing Touch prowadzi działalność edukacyjną, popularyzatorską i wydawniczą w zakresie zdrowia, dobrostanu oraz profilaktyki. Tworzymy materiały edukacyjne, publikacje i projekty wspierające rozwój świadomości zdrowotnej oraz odpowiedzialne podejście do jakości życia.

Wydanie I

©2026 Fundacja Healing Touch

Wszelkie prawa zastrzeżone.