

SEN JAK FILM



fot. M. Szmatuła

śni mi się nocna droga oświetlona reflektorami samochodu, którą widzę z jego wnętrza. Po obu jej stronach rosną równie, czerwone buki. We śnie zupełnie nic się nie dzieje, za to za każdym razem po przebudzeniu zastanawiam się, co to za miejsce - wydaje się znajome i nigdy nie wiem, czy kojarzę je z wczesnego życia, czy po prostu przyzwyczaiłam się do niego przez nocne podróże swojego umysłu.

Kolejnym, powtarzającym się snem, tym razem bardzo przyjemnym, jest rozmowa ze zmarłą, bliską mi, osobą, za którą często tęsknię. Śni mi się, że spotykamy się w pustej przestrzeni, która nie jest niczym ograniczona. Nie ma ścian, okien, drzwi. Po prostu opowiadam wszystko, co mi się ostatnio przydarzyło. Czasem są to zupełnie nieistotne rzeczy, ale zawsze prawdziwe. W tym śnie nigdy „nie kłamię”. Nigdy też nie pytam, jak „Tam” jest. Nie żalę się, nie skarżę. Po prostu rozmawiamy. Po takich snach zawsze jestem spokojniejsza. Widocznie moja podświadomość znalazła dobry sposób, by chociaż trochę złagodzić tęsknotę. A może faktycznie jest gdzieś „miejsce”, w którym się spotykamy?

Miewam też powtarzający się koszmar - związany z maturą - niby nic osobnego, a jednak. Czasem

spóźniam się na egzamin albo nie mogę znaleźć sali, w której się on odbywa, czasem nie znam odpowiedzi na żadne pytanie albo nie mogę nic napisać, bo zepsuł mi się długopis, albo po prostu przestał pisać. Brzmi nawet zabawnie, ale naprawdę są to jedne z bardziej męczących snów, jakie mi się przytrafiają. I pewnie nie ma w tym nic dziwnego, w końcu matura to pierwsza „poważna sprawa” w życiu młodego człowieka i widocznie podświadomość stresowała mnie dużo bardziej niż mi się wydawało.

Jednak najgorszą „kategorią snów”, są te, które nazywam hiperrealistycznymi. To przerażające kosmary, których charakterystyczną cechą jest pozorne, kilkukrotne wybudzenie się.

Zaskakują mnie, a nawet zachwycają kreatywność i zdolności ludzkiego umysłu...

Zdarza się, że śnią mi się miejsca - najczęściej pomieszczenia domu - z najmniejszymi detalami, nad którymi tak naprawdę nigdy się nie zastanawiam. Ile kontaktów jest w pokoju, jaki kolor ma fuga w kuchni...

Za każdym razem bardzo chcę się obudzić, czuję, że walczę ze swoim umysłem i kiedy wydaje mi się, że już otworzyłam oczy, okazuje się... że nadal śpię, a moje poczucie chwilowego bezpieczeństwa i ulgi gwałtownie przyska.

Dokończenie na str. 6.

POZYCJA KRÓLA

Niektórzy dowcipnie nie opuszczają okazji zrobienia kawału orkiestrze dętej. Gdy orkiestra gra, stają tak, aby wszyscy muzycy dobrze ich widzieli, wyciągają żółtą, soczystą cytrynę i powoli się w nią wgrzyżają. Wielu muzyków nie może w takiej chwili powstrzymać napływu śliny do ust i przestaje grać. Za to ślinienie się odpowiedzialne są tak zwane bodźce warunkowe. Są to, z grubsza rzecz biorąc, okoliczności posiadające się wywołujące w nas automatycznych reakcji. Na przykład pojawienie się nagłego, głośnego trzasku powoduje, że gwałtownie odwracamy głowę w jego kierunku, a obserwowanie agresji drugiego człowieka budzi w nas agresję.

Jak pojawia się sen

Okazuje się, że podobnie jest z zasypianiem. Gdy układamy się do snu, to zwykle przybieramy taką pozycję ciała, która ułatwia nam zasypianie. Ułożenie ciała staje się sygnałem (bodźcem), wywołującym reakcję zasypiania. Ja na przykład zasypiam prawie od razu, jeśli położę się na brzuchu, głowę przekręczę w prawo i prawą nogę zegnę w kolanie (oraz, oczywiście, zamknę oczy, co jest jednym z koniecznych warunków zasypiania). Gdy nie chcę od razu zasnąć, mam ochotę o czymś pomyśleć w łóżku, to nie układam się w mojej ulubionej pozycji. Wtedy sen nie przychodzi.

Francuz i embrion

Pewne francuskie powodzenie głosi, że „Król śpi na plecach, mądry człowiek na boku, a bogacz na brzuchu”. W tej ludowej mądrości jest, jak zwykle, ziarno prawdy. Psychologowie odkryli bowiem, że pozycje ciała, które przybieramy we śnie, są związane z naszą osobowością.

Pozycja embrionalna polega na zwinieniu się w kłębek. Ciało ułożone jest na boku, kolana blisko brody, ręce skrzyżowane na piersiach lub brzuchu. Takie położenie ma embrion w łonie. Pozycja ta daje poczucie bez-

pieczeństwa. Dlatego osoby, które szukają bezpieczeństwa, potrzebują wsparcia, tęsknią za kimś, kto by się nimi zatroszczył, często w takim właśnie ułożeniu spędzają noc.

Prawie dwie trzecie ludzi (74%) śpi w tak zwanej pozycji półembrionalnej (ułożenie na boku, nogi lekko zgięte w kolanach, ręce włożone pod głowę lub obok głowy). W takim położeniu łatwo poruszają kończynami, a ciało kumuluje ciepło. Pozycja ta jest wygodna i ekonomiczna. Ludzie, którzy śpią w ten sposób, są zwykle pewni siebie, zrównoważeni i stosunkowo łatwo znoszą codzienny stres.

Król i działacz

Jak wygląda pozycja królewska? Jest to ułożenie na plecach, z rękami wzdłuż tułowia i lekko rozchyłonymi nogami. Tak śpią ludzie, czujący się szczególnie pewnie i bezpiecznie, mający silną osobowość i wiarę we własne siły. Skąd to wiadomo? Otóż w tej pozycji ciała odkryte są wszystkie miękkie i podatne na urazy części (szyja, brzuch i genitalia). Jeśli czujemy się w jakikolwiek sposób zagrożeni - chronimy te części i nie kładziemy się na plecach. Trzeba bowiem czuć się szczególnie bezpiecznie, aby nie bać się ewentualnego ataku na nasze najwrażliwsze miejsca.

Wiele osób śpi na brzuchu. W tej pozycji chronimy „miękkie części”, wystawiamy do świata grzbiet - „żółwi skorupę”. Z pozycji leżenia na brzuchu stosunkowo łatwo jest nagle poderwać się na nogi. Nasze ciało zajmuje też największą powierzchnię na łóżku. Tak śpią osoby, które lubią być gotowe do działania, decydować i raczej nie przepadają za niespodziankami. Bywa, że są to ludzie, którzy pragną zdominować otoczenie, pokonać wszelkie przeszkody i osiągać cel za wszelką cenę. Zwykle starają się być punktualne i wolać mieć przygotowany plan działania niż zdać się na improwizację.

dr Marcin Florkowski - psycholog

ŚWIAT OGRODZEŃ

Zapewniamy transport i montaż



Drodzy Klienci, z racji sezonu zimowego zapraszamy po nasze produkty w promocyjnych cenach. Promocja trwa do 28.02.2018r.

Nasze produkty są znakowane znakiem jakości CE i produkowane są zgodnie z normą PN-EN 12839:2012

Grabów nad Prosną, ul. Kolejowa 31; tel. 665 981 750, 693 584 851; www.swiatogrodzen24.pl
godziny otwarcia: Pon.-Pt.: 8.00 - 17.00 Sobota: 8.00 - 13.00 (produkcja i sprzedaż)

WIATY · GARAŻE · PANEL OGRODZENIOWY · SIATKA OGRODZENIOWA

SONDA

Jak śpimy i o czym śnimy?

Rozm. K. Przybysz
Fot. S. Szmatuła



Klaudia Kosmała uczennica ZS nr 2

Uwielbiam spać tak długo i często, jak tylko się da. Lubię się w łóżku wylegiwać, odpoczywać, drzemać. Zasypiam bardzo szybko, szczególnie ostatnio, z telefonem przy uchu, podczas rozmowy o dobranoc z moim chłopakiem. O wiele większym problem mam ze wstawaniem rano. Każda minuta snu jest wtedy dla mnie bardzo cenna. Nie mam żadnych konkretnych sposobów, by sobie to ułatwić, chwytam się wszystkiego, by tylko wstać.

Nie wiem, w jakich pozycjach śpię najczęściej, zapewne zmieniając je w ciągu nocy.

Rzadko pamiętam swoje sny, ale jeżeli już jakiś zapamiętam, to zawsze jest bardzo zakręcony. Najciekawszy był o tym, że podróżowałam autobusem, a za oknem widziałam co chwila zmieniające się przeróżne miejsca, najpierw znałam okolicę, a następnie przenosiłam się w miejsce, w którym nie powinnam się znaleźć. Czasami przyśni mi się też koszmar, uważam, że to podświadomość próbuje mi coś przekazać.



Michał Kaleta student

Zazwyczaj śpię tak długo, jak się da i kiedy się da, po prostu to kocham. Nie ma reguły, jak długo zasypiam, wszystko zależy od tego, czy jestem bardzo zmęczony, czy nie, czy jest popołudnie, czy wieczór. Przeważnie jednak wystarczy mi łóżko, poduszka i cisza, żeby momentalnie zasnąć. Nie mam również problemów ze wstawaniem rano, często nawet nie muszę używać budzika, bo mój organizm sam wie, ile snu mu wystarczy i kiedy powinienem się obudzić.

Raczej pamiętam swoje sny, ale za to czasem śnią mi się kosmary. Moim sposobem, żeby się w takiej chwili uspokoić, jest włączenie jakiegoś filmu na telefonie i rozproszenie myśli. Gdy już mi się uda zapomnieć, to kładę się z powrotem spać.



Natalia Cierniak studentka rachunkowości i finansów

Nie śpię ani długo, ani krótko, maksymalnie do godziny ósmej. Przede wszystkim dlatego, że pracuję. Gdybym mogła położyć się w łóżku dłużej, to bardzo chętnie bym to robiła. Nie mam problemów z zasypianiem, ale zanim położę się do łóżka, zawsze muszę odmówić pacierz. Za to mam często duży problem z porannym wstawaniem, odwlekam ten moment, jak długo się da, ale wystarczy, że spojrzę na zegarek i po prostu wiem, że muszę się podnieść, bo inaczej się spóźnię. Gdy przez oknem widzę słońce i wstaję mi się o wiele łatwiej, niż gdy widzę zachmurzone niebo. Ładna pogoda pozytywnie mnie nastraja na cały dzień.

Sny pamiętam tylko, gdy śnią mi się tuż przed wstawaniem, natomiast tych z godzin nocnych zupełnie nie. Częściej w pamięci mam te, które były dobre niż te złe. Koszmarów raczej nie miewam, chyba że obejrzę jakiś horror, który bardzo na mnie wpłynie.



Joanna Torczyńska-Nowak przedstawiciel medyczny

Jestem śpiochem, lubię spać i czasami mi to w życiu przeszkadza. Ze względu na to, że długo pracuję, nawet wieczorami w domu, to gdy położę się do łóżka, od razu zasypiam. Najbardziej lubię spać na prawym boku, ale pozycja nie ma dla mnie większego znaczenia, po prostu kocham spać.

Znacznie dłużej niż zasypianie zajmuję mi wstawanie. Gdy tylko się podniosę, pierwsze co robię, to wypicie wody z połową cytryny. Wpływa to na mnie bardzo pozytywnie, pobudza bardziej niż kawa, a do tego jest zdrowe.

Czasami pamiętam swoje sny, ale sprawdzam się u mnie to, że gdy tylko spojrzę w okno, od razu zapominam wszystko, co mi się przyśniło. Czasami więc trudno mi powiedzieć, co mi się śniło. Jest jednak sen, który często mi się powtarza i go zapamiętuję - widzę w nim salę od matematyki w liceum, zawsze na tym przedmiocie przeżywałam horror, który teraz powraca w snach.



Andrzej Biewald rencista

Mimo że bardzo lubię spać, to śpię krótko. Jest to już przyzwyczajenie, że kładę się do łóżka około godziny dwudziestej, a wstaję przed godziną piątą. Nie mam najmniejszego problemu z zasypianiem, czasem tylko wypijam przed snem melisę dla uspokojenia. Rano budzę się bez problemu, całkowicie wypoczęty. Zdarzy mi się czasem drzemać w południe, ale tylko wtedy, gdy jestem bardzo zmęczony.

Śpię w różnych pozycjach, na lewym boku, na wznak, to wszystko zależy od dnia. Nie mam jakiejś ulubionej pozycji, zasnę w każdej. Nie wiem, czy chrapię w nocy, sam siebie nie słyszę.

Często mi się coś śni, o wiele częściej są to rzeczy przyjemne niż drastyczne czy jakieś kosmary. Na złe sny nie ma rady, trzeba się obudzić, pomyśleć, że to tylko sen i położyć się z powrotem. Nigdy nie śni mi się dwa razy to samo, każdy sen jest inny.