Nagłe pobudki o 3 w nocy? Organizm chce ci przekazać ważną informację. Dotyczy wielu z nas

**Ten problem dotyczy wielu osób, niezależnie od wieku. Co oznacza przebudzanie się w nocy? Okazuje się, że może być bezpośrednim skutkiem problemu, którego większość z nas często doświadcza.**

W trakcie nocy przechodzimy przez kilka cykli snu. Zaczynamy od fazy lekkiej, stopniowo przechodzimy w głębszą, aby wejść w sen wolnofalowy. Następnie zaczyna się bardziej aktywna faza REM, po której często się budzimy. Cały proces trwa około czterech godzin, więc jeśli zwykle kładziesz się spać około 23 lub północy, obudzisz się około 3-4. W idealnym przypadku ta krótka przerwa nie powinna trwać dłużej niż kilka chwil, ale jeśli wpadniesz w spiralę negatywnych myśli, możesz mieć trudności z ponownym zaśnięciem.

Co oznacza przebudzanie się w nocy? Częsty problem dotyczy zarówno młodych, jak i starszych

Problemowi nagłego przebudzania się w środku nocy mniej więcej o tej samej porze postanowił przyjrzeć się psycholog specjalizujący się w dziedzinie snu, Greg Murray. Na łamach serwisu theconversation.com wyjaśnił, co dzieje się wtedy w organizmie.

Temperatura wewnętrzna ciała zaczyna wzrastać, zmniejsza się potrzeba snu (ponieważ przespaliśmy sporą ilość czasu), wydzielanie melatoniny (hormonu snu) osiąga szczyt, a poziom kortyzolu (hormonu stresu) wzrasta, gdy organizm przygotowuje się do rozpoczęcia nowego dnia.

Co ciekawe, cały ten proces zachodzi niezależnie od bodźców zewnętrznych, takich jak światło. Według eksperta normą jest, że budzimy się kilka razy każdej nocy, jednak zazwyczaj nie jesteśmy tego świadomi. Stres może jednak sprawić, że stan ten stanie się bardziej uciążliwy. Murray przyznał, że pandemia koronawirusa mogła pogorszyć sen wielu osób. Psycholog zauważył również, że stres może także prowadzić do bezsenności, powodując nadmierną czujność i trudności w powrocie do snu.

Warto porozmawiać z lekarzem, gdy sen jest zakłócony przez depresję. Oprócz tego zaleca skupienie uwagi na zmysłach, szczególnie na dźwięku oddechu, gdy pojawiają się dręczące nas myśli w środku nocy. Warto również zaopatrzyć się w zatyczki do uszu. Jeśli po 15-20 minutach nadal jesteśmy wciągnięci w negatywne myśli, ekspert zaleca włączenie przyciemnionego światła i przeczytanie czegoś.