senare

CENTRUM MEDYCYNY SNU

Jak sen buduje długotrwałą efektywność?

Jeśli w ostatnim czasie czujesz spadki energii, trudność z koncentracją albo narastające przeciążenie bardzo możliwe, że odpowiedź leży w jakości Twojego snu.

To krótkie podsumowanie **Mental Health Summit 2025** pokazuje, jak sen wpływa na funkcjonowanie w pracy: na decyzje, emocje, tempo myślenia i reakcje na stres.

Znajdziesz tu najważniejsze wnioski z wystąpienia lek. Kamila Kornickiego oraz konkretne kroki, które możesz wdrożyć od jutra, zarówno indywidualnie, jak i w zespołach.

1. Sen wspiera procesy, które decydują o tym, jak funkcjonujesz w pracy.

Noc to moment, w którym organizm wykonuje kluczowe „prace wewnętrzne”:

- porządkuje informacje,
- reguluje emocje,
- odbudowuje energię poznawczą,
- stabilizuje reakcje na stres.

Gdy brakuje snu, pojawia się: większa impulsywność, problemy z koncentracją, trudność z podejmowaniem decyzji, drażliwość i szybsze przeciążenie.

2. Chroniczne niedosypianie generuje realne koszty zdrowotne i organizacyjne.

Niewyspani pracownicy mają częstsze spadki wydajności, popełniają więcej błędów i częściej doświadczają nieefektywnej obecności (są w pracy, ale funkcjonują znacznie poniżej możliwości).

Na poziomie zdrowia rośnie ryzyko:

- chorób sercowo-naczyniowych,
- zaburzeń nastroju,
- osłabienia odporności,
- przewlekłego zmęczenia.

3. Sen pełni trzy kluczowe funkcje ochronne, które zmniejszają ryzyko wypalenia.

- **Uspokaja układ stresu,** co zmniejsza napięcie dnia kolejnego.
- **Stabilizuje emocje,** dzięki czemu łatwiej reagować adekwatnie do sytuacji.
- **Przywraca jasność myślenia,** wspierając pamięć, uwagę i podejmowanie decyzji.

4. Praca kosztem snu zawsze przestaje działać.

Nie da się utrzymać wysokiej wydajności, jeśli organizm przez dłuższy czas nie ma warunków do regeneracji. Krótkie noce przez tygodnie lub miesiące prowadzą do przeciążenia emocjonalnego, spadku motywacji, trudności z koncentracją i gorszej odporności psychicznej.

5. Lider ma realny wpływ na jakość snu zespołu.

Sposób organizacji pracy, jasność oczekiwań, rytm komunikacji i przykład dawany przez lidera wpływają na to, jak pracownicy odpoczywają po pracy i czy mają przestrzeń do regeneracji.
Jedna osoba zarządzająca może realnie obniżyć poziom zmęczenia i napięcia w całym zespole.

6. Problemy ze snem rzadko pojawiają się nagle

Zanim ktoś powie „nie śpię”, często przez długi czas pojawiają się subtelne objawy:
poranne zmęczenie, spadki energii w ciągu dnia, trudność z koncentracją, większa drażliwość czy poczucie przeciążenia. Ignorowane sygnały kumulują się i z czasem zaczynają wpływać na zdrowie, relacje i jakość pracy.

5 zmian, które możesz wdrożyć od jutra, aby wspierać swój sen

1. Stałe godziny snu i pobudki

Nawet w weekend. Regularność pozwala ustabilizować rytm dobowy, co wspiera nastrój, energię i zdolność koncentracji.

2. Poranne światło przez 20–30 minut

Światło o poranku reguluje zegar biologiczny, poprawia czujność i ułatwia zasypianie wieczorem.

3. Wieczór bez ekranów

Ostatnia godzina przed snem powinna być spokojna, bez intensywnej stymulacji. Dzięki temu mózg przechodzi łagodniej w fazę odpoczynku.

4. Regularna aktywność fizyczna

2–3 sesje ruchu tygodniowo poprawiają jakość snu, pomagają regulować stres i zwiększają głębokość snu.

5. Gdy trudności utrzymują się dłużej niż 3 miesiące – skorzystaj z konsultacji

Przewlekłe problemy ze snem nie mijają same. Najlepsze efekty daje kombinacja pracy medycznej i metod poznawczo-behawioralnych.

Jak możesz zadbać o sen indywidualnie?

- Obserwuj swoją energię w ciągu dnia. Poranne zmęczenie i popołudniowe „wyłączenia” to częste sygnały przeciążenia.
- Zwracaj uwagę na wieczorne nawyki. To one często decydują, czy noc będzie spokojna.
- Pamiętaj, że problemy ze snem są częste i można je skutecznie leczyć.

Jeśli chcesz skonsultować swój sen z lekarzem przygotowaliśmy zniżkę –20% na Twoją pierwszą konsultację z somnologiem.

Kod: SUMMIT2025

(ważny do 31.01.2026).

Jeśli zarządzasz zespołem, zacznij od szybkiej diagnozy.

Jedno pytanie pozwala ocenić, czy pracownicy mogą doświadczać przeciążenia: Zadaj pracownikom pytanie: **„Jak oceniasz jakość swojego snu w ostatnim miesiącu?”**

bardzo dobra | raczej dobra | raczej zła | bardzo zła

Odpowiedzi „raczej zła” lub „bardzo zła” to sygnał, że zespół może doświadczać przeciążenia, spadków energii lub wzrostu liczby błędów.

Jeśli chcesz, przygotujemy dla Ciebie krótką analizę potencjalnych ryzyk i 3 rekomendacje pierwszych kroków dla Twojej organizacji.

Napisz: kamil.kornicki@senare.pl