

JAK SPAĆ LEPIEJ?



MAŁGORZATA FORNAL PAWŁOWSKA

Co skłoniło Cię do sięgnięcia po tego e-booka? Co chciał(a)byś poprawić w swoim spaniu? Wypisz w poniższej ramce wszystkie przychodzące Ci do głowy odpowiedzi, a na samym końcu wróć do niej i sprawdź, które z elementów udało Ci się zrealizować!

Co planujesz zmienić w swoim śnie?

Ćwiczenie 1. Obserwuj swój sen

Ponieważ nie ma skuteczniejszej metody przyswajania informacji niż praca na własnym przykładzie, proponujemy Ci, byś od razu, jeszcze zanim przeczytasz cały ten poradnik, zaczął(-ęła) obserwować swój sen, prowadząc Dziennik snu. Wypełnij pierwszy dzień, następnie uzupełniaj go co najmniej przez tydzień. Na każde pytanie odpowiadaj szczerze i krótko. Po jednym wypełnionym tygodniu zobacz, czy widzisz pewne zależności.

Dzięki informacjom, które wpiszesz w tabelkę, dowiesz się trzech rzeczy. Po pierwsze, zobaczysz, że sen jest bardzo zależny od tego, jak się do niego przygotowujesz. Po drugie, sprawdzisz na własnym przykładzie, które czynniki mają na niego większy (np. alkohol), a które mniejszy (np. mało ruchu) wpływ – dzięki temu będzie Ci łatwiej ustalić kolejność tego, co chcesz w swoim życiu poprawić. Po trzecie, jeśli zastosujesz się do zawartych w nadchodzących rozdziałach porad, nie tylko odczujesz, ale też zobaczysz na konkretnych przykładach ich efekty! Być może poprawi się jakość Twojego snu, a może jego długość lub Twoje samopoczucie – niewykluczone również, że poprawią się wszystkie trzy parametry.

Workbook pracy nad snem

Wiemy, że bez praktycznych ćwiczeń trudno osiągnąć jakikolwiek sukces. Dlatego przygotowaliśmy dla Ciebie rozbudowane warsztaty, które będą Ci towarzyszyć przez kilka nadchodzących tygodni.

Jeśli będziesz regularnie uzupełniać tabelę, szybko zauważysz, gdzie warto położyć większy nacisk, a które elementy dbania o sen wychodzą Ci intuicyjnie. Przykładowo: możliwe, że po dwóch tygodniach nadal będziesz mieć trudności z tym, aby chodzić spać o stałej godzinie, ale w pełni opanujesz prawidłowy czas, jaki powinien minąć między wysiłkiem fizycznym a pójściem spać (już wkrótce pokażemy Ci, jak te dwie czynności bardzo na siebie wpływają!).

Pamiętaj też, by odpowiadać na wszystkie pytania luźno i orientacyjnie. Liczy się konsekwencja, a nie perfekcja. Przykładowo: jeśli nie pamiętasz dokładnie, o której godzinie wczoraj położyłaś (-eś) się spać, to wystarczy informacja „około 22.00”. Fiksowanie się na czasie co do minuty byłoby tu przerostem formy nad treścią.

A teraz pora na instrukcję pracy z workbookiem:

1. Zanim przejdziesz przez resztę e-booka, uzupełnij pierwszą kolumnę w TABELI OCENY SNU. To będzie zapis stanu dzisiejszego, jeszcze przed zmianami i pracą. Dzięki tym odpowiedziom będzie Ci potem łatwo dostrzec, jak duży postęp zrobiłeś(-aś).
2. Codziennie poświęć pięć minut na uzupełnienie kolejnych dni w DZIENNIKU SNU.
3. Po tygodniu uzupełnij jeszcze raz kolumnę w TABELI OCENY SNU – tutaj zobaczysz pierwsze efekty, a także zauważysz te elementy dbania o sen, o które warto będzie się lepiej zatroszczyć.
4. Uzupełniaj DZIENNIK SNU codziennie, a co tydzień wypełniaj TABELĘ OCENY SNU.
5. Pamiętaj, by robić to na luzie, ale konsekwentnie. Przejście przez tego workbooka to najlepsza, a także najszybsza metoda osiągnięcia solidnego progresu. Powodzenia!

Tabela oceny snu

Uzupełnij ją, zanim zaczniesz wprowadzać jakiegolwiek zmiany, a następnie po każdym tygodniu pracy nad snem. Jeśli któreś z pytań nic Ci nie mówi, możesz wpisać „?”. Każde hasło jest wyjaśnione w e-booku, ale nie chcemy Ci narzucać, kiedy sięgniesz po ćwiczenia – może teraz, a może za chwilę!

Tabela oceny snu					
	Przed rozpoczęciem zmian	Po pierwszym tygodniu	Po drugim tygodniu	Po trzecim tygodniu	Po czwartym tygodniu
1. W jakich godzinach śpisz w tygodniu?					
2.. W jakich godzinach śpisz w weekend?					
3. Czy sypiasz regularnie?					
4. Czy sypiasz wystarczająco długo?					

	Przed rozpoczęciem zmian	Po pierwszym tygodniu	Po drugim tygodniu	Po trzecim tygodniu	Po czwartym tygodniu
5. Jak zazwyczaj czujesz się rano?					
6. O co dbasz w swojej higienie snu?					
7. Czego brakuje w Twojej higienie snu?					
8. Co planujesz zmienić w swoim śnie?					
9. Co już udało Ci się zmienić?					
10. Ogólnie, jak bardzo zadowolony(-na) jesteś z tego, jak śpisz?					

Dziennik snu

Przeznacz kilka minut dziennie na opisanie tego, jak Ci się spało.

Jeśli pracujesz na wydruku e-booka, pamiętaj, że po tygodniu możesz jeszcze raz wydrukować tylko strony z samymi ćwiczeniami, by dalej móc wygodnie odpowiadać na zadane pytania w formie, która będzie Ci pasować. Pamiętaj, żeby uzupełniać tę tabelkę prosto i orientacyjnie – nie ma sensu psuć sobie zasypiania tylko po to, by wychylić się z łóżka i sprawdzić na zegarku, o której DOKŁADNIE zacząłeś(-ęłaś) przysypiać. Jeśli jest „mniej więcej po 23.00”, to jest to absolutnie wystarczający, poglądowy wpis w dzienniku.

Twój sen minionej nocy							
	dzień 1	dzień 2	dzień 3	dzień 4	dzień 5	dzień 6	dzień 7
O której godzinie położyłeś(-aś) się wczoraj spać?							
O której wstałeś(-aś) dziś rano?							
Ile godzin trwał Twój sen?							
Ile trwało wczoraj Twoje zasypianie? (krótko, średnio, długo)							
Jak Ci się spało? (źle, średnio, dobrze)							
Jak czułeś(-aś) się dziś rano? (źle, średnio, dobrze)							

Wczoraj w ciągu dnia							
	dzień 1	dzień 2	dzień 3	dzień 4	dzień 5	dzień 6	dzień 7
Jaki był Twój poziom senności? (mały, średni, duży)							
Jaki był Twój nastrój? (zły, średni, dobry)							
Jaki był poziom Twojej aktywności fizycznej w ciągu dnia? (niski, średni, wysoki)							
Czy spałeś(-aś) w ciągu dnia (chodzi o drzemki)? Jeśli tak, to jak długo?							
Ile wczoraj wypiteś(-aś) filiżanek kawy lub innych napojów pobudzających?							
Kiedy wypiteś(-aś) ostatnią kawę lub napój pobudzający?							
Czy spożywałeś(-aś) alkohol lub inne używki? Co, ile i o której godzinie?							
Czy przed snem używałeś(-aś) sprzętów elektronicznych mających ekran (chodzi o niebieskie światło)?							
Ile czasu przed snem spożywałeś(-aś) ostatni posiłek? Jaki był? (ciężki, lekki)							
Inne: Czy coś jeszcze mogło wpłynąć na Twój sen? Np. stres, hałas?							

Ćwiczenie 2. Ustabilizuj swój sen w nocy

Przejdźcie przez poniższe kroki pozwoli Ci na przygotowanie sobie wszystkich informacji potrzebnych do prostego i stabilnego planowania snu w kalendarzu. Warto je zastosować przez kilka dni, a potem ocenić (np. dzięki DZIENNIKOWI SNU z ćwiczenia pierwszego), jak się czujesz.

Krok 1. Oceń, ile snu potrzebujesz.

Po jakiej dawce czujesz się wsypany(-na)? Czy jest to siedem, siedem i pół, osiem, a może więcej godzin? Zapisz tę wartość. Jeśli nie jesteś pewien/pewna, wpisz orientacyjne, tak jak Ci się wydaje.

Krok 2. Wyznacz swoje ramy snu

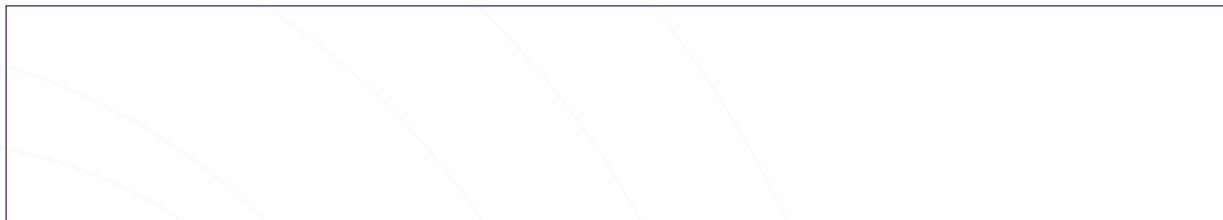
Ustal godziny, w których zamieasz realizować swoją dawkę snu. O której godzinie planujesz wstawać, a o której kłaść się spać?

Jeśli przykładowo chcesz wstać o siódmej rano, a potrzebujesz osiem godzin snu, Twoja pora pójścia spać to 23.00. Pamiętaj, żeby dobrać ramy snu pod swój chronotyp. U skowronków będą one wcześniejsze, u sów późniejsze.

Krok 3. Utrzymaj ramy snu przez minimum tydzień

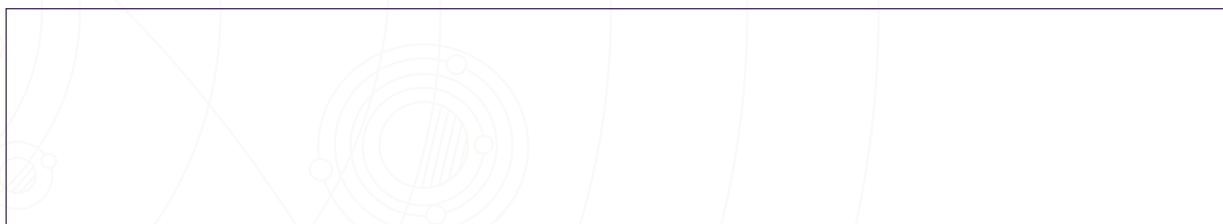
Jeśli chcesz uzyskać fajny rytm, łatwiej budzić się rano, Twoje pory snu powinny pozostać takie same przez siedem dni w tygodniu. Nastawiaj budzik na stałą godzinę. Nie zrywaj się od razu z łóżka, ale dbaj o to, by nie

leżeć w nim po przebudzeniu dłużej niż 15 minut. Pilnuj, by nie kłaść się spać dużo wcześniej, niż wskazują wybrane przez Ciebie ramy, ani nie opóźniać godziny pójścia spać.



Krok 4. Oceń efekty

Po tygodniu oceń, na podstawie DZIENNIKA SNU, czy udało Ci się wprowadzić wybrane ramy i jak one na Ciebie wpłynęły. Czy zasypiasz sprawniej? Czy łatwiej jest Ci się obudzić rano? A może nawet budzisz się przed budzikiem? Może Twój sen jest głębszy, a Twoja poranna forma lepsza? Jeśli choć na jedno z powyższych pytań odpowiesz tak, oznacza to, że Twoje ramy snu zaczynają działać i warto ich konsekwentnie pilnować.



Krok 5. Powtórz przez kolejny tydzień

Jeśli po tygodniu nie czujesz jeszcze efektu, nie zniechęcaj się. Niektórym potrzeba więcej czasu, by się zaadoptować do nowych ram czasowych. Cztery tygodnie to okres, po którym powinny one już naprawdę zadziałać. Dlatego daj sobie kolejny tydzień na obserwację, czy coś zaczyna się zmieniać. Prowadź DZIENNIK SNU. Pamiętaj, że regularne pory snu są nawykiem, który warto sobie wyrobić na stałe.



Ćwiczenie 3. Niech cały dzień „prowadzi Cię” do dobrego snu

Już za chwilę wypiszesz kilka różnych pomysłów, które pomogą Ci wprowadzić małe, nieingerujące w Twoje zwyczaje zmiany, które zaowocują lepszym, bardziej ożywczym snem. Pamiętaj, że nawet kilka drobnych prób to już świetny pierwszy krok ku zdrowszej nocy!

Krok 1. Zwróć uwagę na światło

Przez najbliższych kilka dni przyjrzyj się temu, kiedy masz pierwszy kontakt ze światłem dziennym. Jak wygląda pomieszczenie, w którym spędzasz poranek? Czy jest tam jasno? Czy możesz coś zrobić, żeby wpadało tam więcej światła? Odsłonić bardziej rolety? Usiąść bliżej okna? O której godzinie pierwszy raz wychodzisz z domu? Ile czasu przebywasz na zewnątrz w ciągu dnia? Czy możesz jakoś zwiększyć czas na zewnątrz za dnia? Jeśli pracujesz w nocy lub wstajesz wyjątkowo wcześnie, być może konieczna będzie tzw. lampa słoneczna, czyli pobudzające źródło światła o odpowiedniej barwie?

Zapisz swoje pomysły tutaj:

Krok 2. Łap światło dzienne

Jeśli Twoja obserwacja pokaże, że masz mało kontaktu ze światłem dziennym, że rzadko wychodzisz na dwór, zastanów się, jak możesz to zmienić. Zacznij od małych kroków. Dodaj do swojej dziennej dawki światła około 15 minut. O tyle więcej (lub jeśli chcesz jeszcze dłużej) przebywaj codziennie na zewnątrz. Liczy się nawet pochmurny dzień. Po tygodniu spisz swoje obserwacje. Czy coś się zaczęło zmieniać w Twoim samopoczuciu w ciągu dnia oraz we śnie w nocy?

Krok 3. Zaplanuj swoją aktywność fizyczną

Zastanów się, w jaki sposób możesz dbać o swoją aktywność fizyczną. Czy chcesz, by coś się w niej zmieniło? Czy ćwiczysz regularnie, czy raczej trzeba Cię długo namawiać na sport? Jeśli brakuje Ci ruchu na co dzień, także zacznij od małych kroków. Pomyśl, jaki rodzaj aktywności będzie dla Ciebie najlepszy. Czy wolisz dodać do swojego dnia spacer, jazdę na rowerze, a może jakieś konkretne ćwiczenia?

Zapisz swój plan na najbliższy tydzień. Jak mają wyglądać poszczególne dni, jeśli chodzi o Twój ruch? Po tygodniu oceń (na podstawie DZIENNIKA SNU), czy zwiększyłeś(-aś) porcję ćwiczeń i jak to wpłynęło na Twój sen.

Krok 4. Uważaj na drzemki

Pilnuj, aby Twoje drzemki w ciągu dnia (jeśli w ogóle się zdarzają), nie trwały dłużej niż 30 minut. Jeśli zdarzy Ci się spać dłużej, spróbuj ocenić, czym było to spowodowane. W DZIENNIKU SNU zobacz, jak wyglądała miniona noc, jeśli chodzi o ilość i jakość snu. Czy spałeś(-aś) wystarczająco długo, by się zregenerować? Zobacz też, co się zmienia w Twoim śnie kolejnej nocy, gdy pozwolisz sobie na dłuższą drzemkę. Czy nie masz problemów z zasypianiem? Ile wtedy śpisz? Jak wygląda jakość takiego snu? Czy drzemka była dla Ciebie korzystna, czy niekoniecznie?

Krok 5. Bądź konsekwentny(-na)

Pamiętaj, że zmiana wymaga czasu. Wprowadź poszczególne kroki na minimum tydzień, prowadź DZIENNIK SNU i dopiero wtedy oceniaj efekty swojej pracy. Jeśli będziesz konsekwentny(-na), z czasem nawyki zautomatyzują się. Zwróć też uwagę na to, jakie myśli sprawiają, że odkładasz wprowadzenie danego nawyku.

Ćwiczenie 4. Jak odpuścić emocje nagromadzone w ciągu dnia?

Wyłączenie gonitwy myśli w głowie potrafi czasem przysporzyć sporych trudności. Aby lepiej sobie z tym poradzić, zastosuj trzy poniższe kroki, które pomogą Ci nieco uspokoić emocje, a także uregulować ich przebieg.

Krok pierwszy:

Wypisz na kartce wszystkie myśli, które masz w głowie, lub „rzeczy do zrobienia”. Możesz od razu zaplanować, kiedy się nimi zajmiesz, chociaż nie jest to konieczne. Samo przelanie myśli na papier i zostawienie notatki w jakimś łatwo dostępnym miejscu (np. na klawiaturze komputera lub przy opakowaniu z kawą) sprawi, że przestaniesz o nich myśleć tu i teraz. Daje to poczucie bezpieczeństwa – skoro są zapisane, raczej o nich nie zapomnisz i zajmiesz się nimi później.

Krok drugi:

Skup się na tym, co robisz przed snem. Mindfulness to pełne uważności podejście, sprzyjające samoregulacji emocjonalnej, warto więc spróbować działać w zgodzie z nim. W największym skrócie chodzi o całkowite poświęcenie uwagi najdrobniejszym bodźcom związanym z prostymi rzeczami, które Cię zajmują. Jeśli nalewasz wody, by napić się przed snem, to wycuj ciężar dzbanka w rękę, pocuj kształt szklanki, skup się na wrażeniu, jakie budzi woda dotykająca Twoich ust. Dzięki takiemu wypełnianiu głowy neutralnymi, a może i przyjemnymi bodźcami zwiększasz szanse na bycie tu i teraz oraz wyciszenie gonitwy myśli.

Krok trzeci:

Pomyśl o czymś przyjemnym. Tak zwyczajnie!

Ćwiczenie 5.

Jak wyciszyć się przed nocą?

Krok 1. Wprowadź zasadę 6 godzin

Przez najbliższy tydzień trzymaj się prostej, ale bardzo pomocnej zasady – nie pij kawy później niż sześć godzin przed położeniem się spać. Podobnie postępuj z innymi substancjami zawierającymi kofeinę. Możesz je zażywać we wcześniejszych godzinach.

Krok 2. Zaplanuj swój wieczór

Pomyśl, w jaki sposób chcesz zmienić swoje wieczorne nawyki, by służyły lepszemu wypoczynkowi nocą. Czy chcesz zrezygnować z jakichś aktywności, które są nadmiernie stymulujące i zastąpić je czymś bardziej odprężającym? Jakie masz pomysły na swój wieczorny relaks i odpuszczanie zadań, które wykonywałeś(-aś) za dnia?

Krok 3. Unikaj alkoholu

Jeśli zdarza Ci się pić alkohol wieczorem, zrezygnuj z tego przynajmniej na tydzień. Chodzi o to, aby ocenić, jak zmieni się jakość Twojego snu, gdy wyeliminujesz alkohol. Tydzień takiej obserwacji da Ci już konkretny ogląd i pozwoli zdecydować, jak chcesz działać dalej.

Krok 4. Dbaj o ostatnią godzinę przed snem

Poobserwuj, jak zwykle wygląda Twoja ostatnia godzina przed położeniem się spać. Co wtedy robisz? Ile korzystasz z telefonu, laptopa itp.? Jak wygląda Twoja sypialnia? Czy jest to miejsce do snu? Czy przenosisz tam też inne aktywności? Co zwykle robisz po położeniu się do łóżka? Zaplanuj, w jaki sposób chcesz spędzać swój czas przed snem, by zachować higienę snu.

Ćwiczenie 6.

Wysłuchaj się w swoje myśli i emocje

Przeczytaj poniższe kroki i uzupełnij ramki odpowiedziami na zaproponowane pytania. Dzięki temu poprawisz swoje zdolności introspekcji (tzn. świadomości „co tam u mnie”), a także samoregulacji emocji (tzn. samodzielnego, dojrzałego radzenia sobie z tym, co czujesz). To bezcenne umiejętności, które pomogą w życiu każdemu!

Krok 1. Zauważ się w ciągu dnia

Przez kilka najbliższych dni zaplanuj 5–10 minut w środku dnia, podczas których usiądziesz w spokoju i poobserwujesz siebie z życzliwością i łagodnością. Gdzie jesteś w tym momencie? Co dziś robieś(-aś) i co Cię czeka potem? Co się teraz z Tobą dzieje? Jak się czujesz? Jakie myśli przebiegają przez Twoją głowę? Jakie emocje przeżywasz? Jakie są Twoje potrzeby? Co chciał(a)byś robić?

Krok 2. Zatrzymuj się, gdy coś się dzieje

Wyłapuj momenty w ciągu dnia, w których odczuwasz, że rośnie w Tobie napięcie lub pojawia się jakiś dyskomfort w Twoim ciele. Co tu się dzieje? Jakie masz myśli? Co mówi Twoje ciało o Tobie i Twoich przeżyciach? Czego teraz potrzebujesz?

Zapisuj na kartce sytuacje, w których działo się coś trudnego i notuj przy nich odpowiedzi na powyższe pytania. Czy coś się powtarza? Jakie myśli sprawiają, że jest Ci trudno? Jakie emocje zazwyczaj przeżywasz?

Krok 3. Obserwuj, co zabierasz ze sobą do łóżka

Zwracaj uwagę na to, z jakimi myślami kładziesz się do łóżka. Czy idziesz tam z przyjemnością? Czy udało Ci się wyhamować wieczorem? Czy masz dobre skojarzenia z nocą? A może wpadasz do sypialni w pośpiechu? Może to pierwszy moment, gdy masz chwilę dla siebie? A może wcale nie lubisz się kłaść, bo nie wiesz, co przyniesie taka noc? Czy uda Ci się zasnąć, czy nie? Czy uda Ci się odwrócić uwagę od tych wszystkich myśli, których nie chcesz i nie potrzebujesz? A może martwisz się, że ponownie wybudzi Cię jakiś koszmar?

Krok 4. Patrz na swoje sny

Obserwuj swoje marzenia senne. Czy są przyjemne, czy może neutralne? Czy pamiętasz je wszystkie? A może nie zapamiętujesz ich prawie w ogóle? Jak intensywnie śnisz? Czy w Twoich snach dzieje się coś ważnego? Co mogą mówić o Twoich przeżyciach z dnia? Czy emocje, które w nich przeżywasz, łączą się jakoś z emocjami, które odczuwasz na jawie? Jeśli przyśni Ci się jakiś koszmar, zapisz go dokładnie na kartce. Jakie emocje wyzwała w Tobie opis snu? Spróbuj wymyślić alternatywny scenariusz dla swojego koszmaru – tak, by miał on inne, fajniejsze zakończenie. To też jest forma przetwarzania i pracy ze swoimi emocjami.

Krok 5. Proś o pomoc

Jeśli tylko czujesz, że coś Cię przytłacza, że emocje, które przeżywasz w ciągu dnia, utrudniają Ci robienie tego, na czym Ci zależy, nie zwlekaj z szukaniem profesjonalnej pomocy. Radzenie sobie nie polega na zostawianiu z problemem samemu. Podobnie w przypadku snu. Jeśli odczuwasz zaburzenia snu, nie bagatelizuj sytuacji. Lepiej działać z kimś, kto wie, jak pomóc, niż pozwalać, by dysfunkcja snu zatruwała Ci życie.

Ćwiczenie 7. Test na bezsenność

Sprawdź, czy dotyczy Cię problem bezsenności.

Zaznacz stwierdzenia, które do Ciebie pasują.

☐

Kilka razy w tygodniu mam problem z zaśnięciem lub wybudzam się za wcześnie i nie mogę ponownie zasnąć.

☐

Moje trudności ze snem odbijają się negatywnie na moim samopoczuciu w ciągu dnia.

☐

Jest mi trudno zasnąć lub spać bez przebudzeń, nawet kiedy mam już za sobą nieprzespaną noc.

☐

Gdy myślę o nadchodzącej nocy, boję się, że znów nie uda mi się zasnąć lub wybudzę się ze snu.

☐

Dużo myślę o swoich problemach ze snem, martwię się z tego powodu.

☐

Moje problemy ze snem trwają już powyżej trzech miesięcy.

☐

Nie potrafię zasnąć bez leków lub innych substancji wpływających na sen.

Za każdą odpowiedź twierdzącą przyznaj sobie 1 punkt.

Zsumuj punkty i sprawdź, na co wskazuje ten wynik.

0–1 punktów – raczej nie cierpisz na bezsenność.

2–3 punkty – to może być bezsenność.

4–5 punktów – spora szansa, że dotyczy Cię problem bezsenności.

6–7 punktów – brzmisz jak osoba, która cierpi na bezsenność.

Ćwiczenie 8. Test na nadmierną senność

Sprawdź, czy problem nadmiernej senności może dotyczyć też Ciebie. Zaznacz stwierdzenia, które do Ciebie pasują.

☐

Często odczuwam senność w ciągu dnia.

☐

Śpię odpowiednio długo w nocy, ale w ciągu dnia i tak chce mi się spać.

☐

Kilka razy w tygodniu mam długie drzemki w ciągu dnia.

☐

Łatwo mi zasnąć podczas monotonnych czynności (słuchania wykładu, oglądania telewizji, zebrania itp.).

☐

Zdarzyło mi się zasnąć wbrew woli w sytuacji, kiedy mogło to być niebezpieczne (np. podczas kierowania pojazdem).

**Za każdą odpowiedź twierdzącą przyznaj sobie 1 punkt.
Zsumuj punkty i sprawdź, na co wskazuje ten wynik.**

0–1 punktów – problem nadmiernej senności raczej Cię nie dotyczy.

2–3 punkty – jest spora szansa, że dotyczy Cię problem nadmiernej senności.

4–5 punktów – brzmisz jak osoba, która ma poważny problem z nadmierną sennością w ciągu dnia.

Ćwiczenie 9. Sowa czy skowronek?

Oceń swój chronotyp, czyli to, jakie godziny na sen, a jakie na czuwanie preferujesz. Jesteś sową, skowronkiem, a może gdzieś pomiędzy? Zaznacz, która z odpowiedzi najlepiej do Ciebie pasuje.

1. Zwykle mam problem, żeby obudzić się rano.

- a) Tak, to ja. Długo się rozbudzam i często wstaję na ostatnią chwilę.
- b) Jest dokładnie odwrotnie. Wstaję rano z łatwością.
- c) Żadne z powyższych.

2. Często zdarza się, że rano nie słyszę budzika.

- a) To o mnie. Spóźniam się przez to na poranne zajęcia czy do pracy.
- b) To nie o mnie. Budzę się rano nawet przed budzikiem lub w ogóle go nie potrzebuję, żeby wstać.
- c) Żadne z powyższych.

3. Poranki są dla mnie najmniej przyjemną częścią dnia.

- a) Zdecydowanie tak. Funkcjonuję wtedy na wolniejszych obrotach.
- b) Zdecydowanie nie. Lubię poranki. Jestem wtedy w dobrej formie.
- c) Żadne z powyższych.

4. Moją najlepszą porą dnia są wieczory.

- a) Tak. Najlepiej mi się myśli i pracuje.
- b) To nie o mnie. Już wcześniej wieczorem chce mi się spać.
- c) Żadne z powyższych.

5. Jest mi łatwo funkcjonować do późnych godzin w nocy.

- a) Zdecydowanie tak. Mam wtedy wyższy poziom energii.
- b) Absolutnie nie. W tych godzinach dawno już śpię.
- c) Żadne z powyższych.

6. W dni wolne moje pory snu znacznie różnią się od tych, które mam w pozostałe dni.

- a) Zdecydowanie tak. Kładę się wtedy spać i wstaję znacznie później.
- b) Nie. Wstaję wcześniej rano, niezależnie od tego, czy to dzień wolny, czy nie.
- c) Żadne z powyższych.

Zsumuj, ile masz odpowiedzi a), b) oraz c), i sprawdź swój wynik.

Przewaga odpowiedzi a) – brzmisz jak sowa.

Przewaga odpowiedzi b) – brzmisz jak skowronek.

Przewaga odpowiedzi c) lub brak dominującego typu odpowiedzi – spora szansa, że masz chronotyp pośredni (ani sowy, ani skowronka).