

## Jste skřivan, nebo sova?

---



**Skřivany jsou označováni lidé, kterým nevdá brzy ráno vstávat.** Dokonce hned po probuzení mají spoustu energie. **Na druhou stranu sovy sice vydrží být vzhůru dlouho do noci, ale druhý den si rádi pospí.** Když jim ráno zazvoní budík, zaklapnou ho se slovy: „Ještě pět minut...“

Brzké ranní vstávání není pro sovy jednoduché, stejně tak jako skřivana nedonutíte jít spát až po desáté večer. V posteli je daleko dřív a ráno v sedm z ní vyskočí čerstvý jako rybička. Všeobecně platí, že je dobré jít spát alespoň kolem půlnoci, aby ranní vstávání bylo příjemnější.

Být sovou je podle vědců normální, a jestli je někdo divný, pak jsou to prý skřivani. **Je také dokázáno, že mezi Čechy převažují sovy.** Čím se ještě od sebe liší ranní ptáčata a flamendři? Vědci poukazují, že jsou mezi nimi propastné rozdíly nejen v životním rytmu, ale i v povahových rysech.

## U každého je to jinak

Takže jak to vlastně s tím naším spánkem je? **Spánkový cyklus řídí cirkadiánní rytmy, což jsou biorytmy, které odpovídají za pravidelné kolísání úrovně hormonů v těle.** Takových pravidelných hormonálních výkyvů probíhá v lidském těle víc. Vědci ale plně rozumí jen tomu v podhrbolí, které se nachází v mezimozku.

Funguje to asi takto. **Lidské oko obsahuje zvláštní buňky citlivé na světlo, které posílají informace do hypotalamu.** Ten v závislosti na zhruba čtyřicetihodinovém cyklu vyhodnotí, zda je den, nebo noc. Usoudí-li, že je noc, vyšle pokyn šišince, což je endokrinní žláza, aby začala produkovat hormon melatonin, který způsobí, že se nám začne chtít spát. Jenže každý člověk je originál a každému vyhovuje jiný spánkový režim.

Někdo si pozdě večer sedne k počítači, některé ženy žehlí, vaří a dělají prostě práce, které během dne nestíhají. **Nicméně dostatek spánku je důležitý, a tak pokud vstáváte velice brzy, musíte chodit spát dřív.** Poslouchejte své tělo, a jakmile se večer budete cítit opravdu unavení, nepřepínejte se a jděte si lehnout. Ne nadarmo se říká, že ráno je moudřejší večera.

**Vědci dokázali, že každý člověk má geneticky určeno, zda je sova, nebo skřivan.** Sovy jsou prý náchylnější k užívání drog, depresi a k nespavosti. Ovšem myslí racionálněji, jsou produktivnější, zámožnější a profesionálně úspěšnější. Nakonec vždyť mimo jiné je sova i symbolem moudrosti. Tím není ovšem řečeno, že skřivani jsou hloupější. Jsou veselejší, plni energie celý den. Takovým ranním ptáčetem je například režisér Zdeněk Troška. *„Vstávám ráno o čtvrté, a to udělám nejlépe. V osm večer jsem už ale mrtvej,“* prozradil na sebe režisér.

Takže, pokud nejste skřivani, zkuste se něčím motivovat, aby se vám ráno dobře vstávalo. Třeba tím, že se budete těšit na dobrou snídani.

## Vstávání jistí dobrý budík

Příjemná melodie z mobilního telefonu, kterou se ráno necháte budit, vás spíš uspí, než probudí. Řešení je ale jednoduché. **Pořídte si klasický budík s pořádně nepříjemným zvukem.** Ten vás vzbudí zaručeně. Pokud máte problém s tím, že jej zaklapnete a spíte dál, postavte jej mimo svůj dosah, abyste museli vstát, k budíku dojít a zaklapnout ho.

V dnešní uspěchané době je čas zbožím, jehož hodnota je nevyčísitelná. Lidé, kteří se řídí pořekadlem „ranní ptáče dál doskáče“, s ním však dokážou hospodařit efektivněji než ti, kteří si rádi pospí.

**Existuje několik důvodů, proč se vyplatí si přivstat.** Za zpěvu ptáků si dopřejte dobrou a zdravou snídani. Nehltejte a snězte jídlo v klidu. Pusťte si ke snídani rádio nebo televizi, dejte si sprchu, udělejte si čas jen pro sebe. **Pokud vstanete ještě o něco dřív, můžete jít například do práce pěšky nebo jet na kole.** Tahle ranní rozcvička vás příjemně naladí.

**Napište si seznam věcí, které chcete stihnout.** Tak budete vědět, co vás čeká a na co nesmíte zapomenout. Nejlepší je udělat si seznam den předem. K nejsložitějším úkolům přiřadte dobu, o níž víte, že se vám pracuje nejlíp. Možná se budete divit, ale **tato pomůcka je opravdu užitečná.** Určitě si užijete pocit uspokojení, kdykoliv ze svého seznamu škrtnete jednu položku. Ráno bývá člověk většinou nejproduktivnější. Po noci je odpočatý, má čistou hlavu a dokáže se líp soustředit. S pokročilými hodinami produktivita klesá a lidé dělají chyby. **Zkuste se hned ráno pustit do řešení složitějších problémů.** Možná zjistíte, že najednou vůbec nic složité není. Navíc stihnete víc věcí a splníte všechny své povinnosti rychleji.

**Zbýlý čas můžete věnovat svým koníčkům, sportu, rodině nebo prostě jen sami sobě.** Pokud dojíždíte do práce a vstanete dřív, nepojedete v zácpách a nerozčílí vás netrpěliví řidiči. Vaše jízda bude klidnější a je větší pravděpodobnost, že potrvá kratší dobu. A jestliže cestujete autobusem a tramvají, nebudete se muset

tísnit s ostatními spolujezdcí a možná si i ukořistíte místo k sezení. A navíc, když si přivstanete, možná se vám povede zahlédnout východ slunce. Určitě si ale budete moci vychutnat poklidnou atmosféru nepřelidněných ulic. Jsou lidé, kteří procházku ranními ulicemi přímo vyhledávají. Milují ten nezaměnitelný pocit stát sám na místě, o němž víte, že přes den obvykle bývá plné lidí. Nikde žádný ruch ani shon. Svět kolem vypadá zase trochu jinak.