

dlhšie spíte, tým je to horšie. Človek neustále zívá a domnievajúc sa, že spánok je pre jeho organizmus užitočný, berie si čoraz väčšie dávky. Tak ako pri každej závislosti, aj tu platí, že jedným z príznakov je neochota priznať si túto závislosť.

Akonáhle však tieto nové skutočnosti vyšli najavo, začali sa podnikať protiopatrenia. Keďže závislosť na spánku je hlboko zakorenený spoločenský jav, s jeho odstraňovaním je potrebné začať už v pomerne mladom veku. Ide však o markantný zásah do organizmu, a preto je potrebné vyberať mimoriadne odolných a prispôsobivých

jedincov, hlavne v tomto počiatočnom štádiu kynoženia spánkovej závislosti. Za týmto účelom bola preto na celom svete zriadená istá sieť škôl, ktorej hlavnou, i keď

často na prvý pohľad nepostrehnuteľnou náplňou je postupné odúčanie študentov od potreby spať, ktoré je viac menej úspešne kamuflované prehnaným množstvom esejí a nárokov na študentov.

Zatiaľ najlepšie výsledky spomedzi spomínaných škôl sa podarilo dosiahnuť bratislavskému programu. Tunajší žiaci (vo veku od 16 do 19 rokov) uviedli, že predtým, ako sa stali študentmi tohto programu, spávali priemerne osem hodín denne, čo, ako vieme, patrí medzi bežný, hoci nezdravý priemer. Po nástupe to tejto špeciálne triedy sa však ich život výrazne zmenil. Teraz spávajú priemerne päť hodín denne, podaktorí ešte menej. Je pravda, že niektorí z nich

sa stále snažia zachovať si svoju predchádzajúcu úroveň, nedarí sa im to však v takej miere, ako by si predstavovali. Ba čo viac, sú neustále vystavovaní tichému nesúhlasu svojich spolužiakov a najmä profesorov. Postupne sa stávajú outsidermi a táto prirodzená spoločenská hierarchia má na nich následne pozitívny účinok, pretože aj ich dávky sa znižujú.

Všetci žiaci uviedli veľmi pozitívne účinky, ktoré pociťujú jednak oni sami na sebe, jednak ich okolie. Predo-

všetkým, sú usmíati, nemajú nezdravú ružovú farbu. Často eliminujú negatívne symptómy Rána, ktoré sa objavujú tesne po vstávaní tým, že nejdú spať. Majú viac času a celkovo sa cítia lepšie, uvoľnenejšie.

Ne-spánok im prináša

väčšiu slobodu, pretože nie sú ničím viazaní, nepodliehajú obmedzujúcemu pevnému režimu, majú voľnejší život.

Príklad týchto mladých ľudí je veľmi chválitebný. Je potrebné sa ho držať najmä v dnešnej spoločnosti, ktorá potrebuje nespáť viac ako kedykoľvek predtým. Skúste sa aj vy zbaviť škodlivej závislosti na spánku, uvidíte, že váš život bude stáť za to.

V budúcom čísle vám opäť prinesieme exkluzívnu štúdiu, ktorá sa bude tentokrát týkať potreby jesť.

<tamara>



RÁNO

Prebúdzať som sa po nie veľmi dlhej noci (ale ani nie veľmi krátkej – takej ajbábkej). Matne som si spomínal na budík nadstavený na o-dve-sedem a zároveň na mňa zaútočila myšlienka o nulte hodine, na ktorú som pri nastavovaní budíka akosi pozabudol. To som ešte netušil,

že sa blížilo najstrašnejšie ráno môjho života.

Budík ešte nezvonil, ale koľko je teda hodín? Šmátram pod posteľ a vytáhnem

hodinky. Chvíľu sa na ne mračím...o desať sedem. O desať sedem?! Tušímže na nultú hodinu chodievam električkou päťdesiatosem, ale tú už nestíham. Rýchlo vstávam (nechcem predsa meškať ani minútu navyše) a chystám sa. Chytré sa oblečiem, šupnem ešte voľačo do tašky, zhrabnem desiatu, ktorú som si našťastie pripravil už vč...teda, pred tým, ako som išiel spať. Nula šesť. Ak pobežím, tak tú nula osem stíham. Vyvalím sa z izby a rútim sa po schodoch. Na vrátnici práve nikto

nie je. Ešte dobre že všetky brány sú dokorán a nič od vrátničky nepotrebujem. Uháňam po našom chodníku behom hodným zápisu do Guinnessovho CAS denníka. Zároveň mám uši nastražené, či nezačujem vábiaci hlas električky - znamenie na prechod do

finišujúceho šprintu. Klasik povedal, že z internátu na zastávku je to v dobrej kondícii tridsať sekúnd. Dnes sa mi to však zdalo byť celú večnosť. Kľučkoval som pomedzi dav ľudí, ostré kamene mi zraňovali bosé nohy,

ale ja som na nič nedbal. Určite ju nestíham. Električka. Električka. (Prepáčte, nechal som sa uniesť svojou deformáciou, ak náhodou neučíte IB slovenčinu, posledné riadky, prosím, ignorujte.) Konečne som vybehol za roh a so zdesením v očiach sledujem, ako vytúžená dvojka opúšťa už osamelú zastávku. Takže som to zmeškal. Prehral som neľútostný boj s časom a s MHD. Prečo práve ja???

Trochu som sa ukludnil. Už krokom som prišiel na začiatok zastávky a zrátavajúc stratené minúty pozeral na časové rozpisy.

