

Hubert Wojewoda
Wydział Nauk Ekonomicznych

Technologia snu

Myślę, że każdy choć raz w życiu zastanawiał się ile rzeczy można by zrobić gdyby nie trzeba było spać. Średnio, śpiąc 8 godzin dziennie i żyjąc przez 80 lat przesypiamy 26 lat życia. To oznacza, że gdyby udało się zmniejszyć ilość potrzebnego snu do 4 godzin dziennie, mielibyśmy o 13 lat więcej „świadomego” życia. Czy technologia przyszłości może nam w tym pomóc?

Już dzisiaj każdy może kupić smartwatcha lub opaskę która mierząc tętno będzie analizować jakość naszego snu i sugerować sposoby na poprawę jego jakości. Istnieją nawet materace, które kontrolując swoją temperaturę są w stanie wydłużyć czas głębokiego snu, który jest dla organizmu najkorzystniejszy. Te gadżety pozwalają także budzić nas w najlżejszej fazie snu, dzięki czemu będziemy czuli się wyspani i pełni energii. Lecz co z krótszym snem? Czy technologia jest w stanie skrócić nasz sen bez konsekwencji zdrowotnych?

Eksperti technologii przyszłości twierdzą że w ciągu następnych 20 lat stworzymy urządzenia i substancje które skrócą nasz sen¹. Mogą to być na przykład chipy które będą stymulować nasz mózg aby działał w pełni sprawnie przy małej ilości snu, komplementowane przez leki stymulujące metabolizm i regenerację². Dzięki tym „wspomagaczom” człowiek przyszłości będzie mógł funkcjonować przy minimalnej ilości odpoczynku, nie niszcząc przy okazji swojego zdrowia.

Jednak niektórzy twierdzą, że wcale nie potrzebujemy technologii, która wspierając nasze organizmy skróci nasz sen, ponieważ ewolucja wykona całą pracę za nas. Naukowcy zajmujący się snem mówią, że Amerykanie śpią średnio o godzinę krócej niż 40 lat temu. Wysuwają wniosek, oparty na prostej matematycznej analizie z ostatnich lat, że do 2055 roku wystarczy nam 5 godzin snu dziennie³. To wszystko dzięki temu, że śpimy w bezpiecznych domach i wygodnych łóżkach dzięki czemu, w przeciwieństwie do np. małp zamiast 14 godzin snu wystarcza nam 7, ponieważ nie czujemy się zagrożeni, a co za tym idzie nie marnujemy czasu na sen lekki i jest on bardziej wydajny.

Warto jednak zauważyć, że nie wszyscy szukają sposobu na jak najkrótszy sen. Wiele dzisiejszych korporacji, takich jak Google czy Samsung, zachęca pracowników do drzemek w miejscu pracy tworząc specjalnie dostosowane do tego miejsca, a w niektórych przypadkach nawet płacąc za dodatkowy sen. Dlaczego? Wiele badań naukowych przeprowadzonych na przestrzeni lat stwierdziło, że krótkie drzemki pozytywnie wpływają na efektywność pracowników⁴. Inne badania pokazały, że wiele ludzi pracujących w dużych firmach cierpi na znaczące braki snu, powodujące spadek ich wydajności⁵. Nowoczesne miejsca pracy zwracają uwagę na ten problem i próbują z nim walczyć.

Co ciekawe istnieją ludzie którzy śpią 4-5 godzin dziennie i czują się świetnie. Badania takich przypadków odkrywają, że posiadają oni genetyczną predyspozycję do spania krócej⁶.

¹ <https://www.aastweb.org/blog/experts-weigh-in-on-the-future-of-the-sleep-technology>

² <https://science.howstuffworks.com/life/sleep-is-so-last-year1.htm>

³ https://www.vice.com/en_us/article/mg7evy/how-humans-can-evolve-to-need-less-sleep

⁴ <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0166432808002416>

⁵ https://www.rand.org/pubs/research_reports/RR1791.html

⁶ <https://science.howstuffworks.com/life/sleep-is-so-last-year2.htm>

Jest to jednak niezwykle rzadka mutacja, ponieważ występuje u zaledwie około jednego na 4 miliony ludzi. Jednakże analiza takich przypadków pomaga odkrywać kolejne geny, które mogą wpływać na długość potrzebnego odpoczynku. Te kluczowe badania mogą być błogosławieństwem dla ludzi chorujących na bezsenność, ale także dla tych śpiących za długo. Z pomocą inżynierii genetycznej mogą także pomóc zwykłemu człowiekowi przyszłości w zdobyciu tych kilku dodatkowych godzin dziennie.

Kwestią, którą warto rozważyć jest to w jaki sposób wykorzystalibyśmy te dodatkowe kilka godzin w ciągu dnia. Jestem pewien, że każdy potrafi sobie wyobrazić jak ten dodatkowy czas spędza na sporcie, nauce czy rozwijaniu swoich pasji. Eksperci twierdzą, że ta wizja nie pokrywa się z rzeczywistością⁷. Według nich, ten czas prawdopodobnie spędzalibyśmy relaksując się i wykorzystując go w nieproduktywny sposób. Kolejnym problemem jest to jak zmieniłyby się oczekiwania pracodawców. Skoro potrzebujemy mniej snu, to dlaczego nie odpisaliśmy na maila o 4 nad ranem? Paradoksalnie zamiast być bardziej produktywni dzięki tym dodatkowym godzinom, moglibyśmy stać się po prostu bardziej zajęci pracą lub marnowaniem czasu.

Takie rozważania są bardzo ciekawe i artykułów na ten temat jest mnóstwo, ale nie zmienia to faktu, że sam sen jest jeszcze sporą tajemnicą dla naukowców i będą potrzebne lata badań żeby tę sytuację zmienić. Warto jednak obserwować rynek związany ze snem, ponieważ przewiduje się że w ciągu następnych kilku lat odnotuje on znaczący wzrost⁸. Póki co, możemy cieszyć się z licznych gadżetów, które już są dostępne i sprawić, że nasz sen będzie wyższej jakości.

⁷ <https://www.livescience.com/48465-what-if-cured-sleep.html>

⁸ <https://blog.marketresearch.com/top-6-things-to-know-about-the-28-billion-sleep-market>