

# SKÁ™IVÁ•NCI VERSUS SÁ®VIÁœEKY

StÁ™eda, 28 prosinec 2022

Jsou dva typy lidÁ-. Jedni, kteÁ™Á- rÁjino vstÁjvajÁ- plni energie, majÁ- dobrou nÁjladu, bez problÁ©mÁ- jdou bÁ›hat, cviÁ•it n chystajÁ- snÁ-dani, se nazÁ½vajÁ- skÁ™ivani. DruzÁ-, ti, co majÁ- rÁjino problÁ©m doplazit se i ke kÁjvovaru, jsou sovy. Ano, sovy tuhle Á•Ájst dne upÁ™Á-mnÁ› nesnÁjÁjeÁ- a nejrádÁji by ji Á°plnÁ› zruÁjily. Naopak odpoledne a veÁ•er oÁ¾Á-vajÁ-, za bÁ½t velmi produktivnÁ- a vydrÁ¾Á- se koncentrovat aÁ¾ dlouho do noci. V tu dobu ovÁjem skÁ™ivani uÁ¾ dÁjvno tvrdÁ› sp

Zda jste skÁ™ivani nebo sovy, pravdÁ›podobnÁ› vÁ-te dÁjvno. JednÁj se totiÁ¾ o vrozenÁ©

biologickÁ© nastavenÁ-, kterÁ© nelze Á¾ÁdnÁ½m trÁ©ninkem mÁ›nit. RannÁ- typy mÁ-vajÁ- nejvyÁjÁ- hladiny kortizolu, hormonu, kterÁ½ ovlivÁ›uje vÁ½konnost, hned po probuzenÁ-. Jejich tÁ›lesnÁj i psychickÁj vÁ½konnost vrcholÁ- kolem poledne. NenÁ- to ale jen vztah ke spÁjnkú a vstÁjvÁjnÁ-, co vÁjÁj biorytmus ovlivÁ›uje a Á•Á-m se oba tito â€žptÁjciâ€œ vzÁjjemnÁ› liÁjÁ-.

Okolo deseti procent populace spadÁj pod

rannÁ- ptÁjÁ•ata, sov je kolem pÁ›tiny, zbytek se nachÁjzÁ- nÁ›kde mezi. Pravda je, Á¾e Á•lovÁ›k se mÁ-Á¾e adaptovat, ale svÁ© predispozici neunikne. BiologickÁ½ rytmus Á™Á-dÁ-cÁ- pocit Á°navy, bdÁ›lost a spÁjnek dle vÁ›dcÁ- mÁ-Á¾eme ovlivnit jen nepatrnÁ›. NauÁ•te se respektovat svÁj biologickÁ½ rytmus a uvidÁ-te, Á¾e se budete cÁ-tit mnohem lÁ©pe. SkÁ™ivani majÁ- sklony k perfekcionismu. MusÁ- mÁ-t

plÁjn! Á patnÁ› se proto vyrovnÁjvajÁ- s tÁ-m, kdyÁ¾ vÁjchno nebÁ›Á¾Á- dle jejich pÁ™edstav o sprÁjvnosti, a tak nezÁ™Á-dka trpÁ- frustracemi a pocity vyÁ•erpanosti. Jejich vÁ½hodou ale je, Á¾e dovedou Á°koly dotahovat do konce a jednÁj se obvykle o jedince s vysokou Á°rovnÁ- zodpovÁ›dnosti. Sovy naopak jen tak nÁ›jakÁj nedokonalost nerozhodÁ-, tÁ-m pÁjdem bÁ½vajÁ- vÁ-ce takÁ™Á-kajÁ-c â€žv pohodÁ›â€œ. NelÁj mou si hlavu s kaÁ¾dou prkotinou, dÁ-ky Á•emuÁ¾ se dokÁjÁ¾ou lÁ©pe soustÁ™edit na Á°koly, kterÁ© berou jako svoje priority. Na druhÁ© stranÁ› jsou o dost impulzivnÁ›jÁjÁ- a majÁ- potÁ™ebu stÁjle hledat novinky, takÁ¾e je ledacos mÁ-Á¾e pÁ™estat rychle bavit.

Mozky sov totiÁ¾ ve srovnÁjnÁ- s mozky skÁ™ivanÁ- vykazujÁ- urÁ•itÁ© odliÁjnosti, kterÁ© mohou pÁ™edstavovat nevÁ½hodu vzhledem k omezenÁ-m plynoucÁ-m z reÁ¾imu normÁjlnÁ-ho pracovnÁ-ho dne. Jedinci, jimÁ¾ vnitÁ™nÁ- hodiny diktujÁ-, aby chodili spÁjt a vstÁjvali velmi pozdÁ› (prÁ-mÁ›rnÁ½ Á•as usnutÁ- 2:30 a prÁ-mÁ›rnÁ½ Á•as probuzenÁ- 10:15), majÁ- niÁ¾ÁjÁ- propojitelnost jednotlivÁ½ch oblastÁ- mozku v jeho klidovÁ©m stavu, a to konkrÁ©tnÁ› tÁ›ch, jeÁ¾ jsou spojeny s udrÁ¾ovÁjnÁ-m vÁ›domÁ-.

Nesoulad mezi osobnÁ-m biologickÁ½m Á•asem a

spoleÁ•enskÁ½m Á•asem, kterÁ½ vÁ›tÁjina z nÁjs zaÁ¾ila formou Á•asovÁ©ho posunu pÁ™i cestovÁjnÁ- letadlem, je obvyklÁ½m problÁ©mem sov, kterÁ© se pokouÁjeÁ- pÁ™izpÁ›sbit normÁjlnÁ-mu pracovnÁ-mu dni â€œ a jsou tak vystaveny kognitivnÁ-mu znevÁ½hodnÁ›nÁ-, jsou-li nuceny se tÁ›mto nÁjtlakÁ™m pÁ™izpÁ›sbovat. ObecnÁ› se Á•astÁ›ji mezi sovami nachÁjzejÁ- mimoÁ™ÁjdnÁ› inteligentnÁ- a talentovanÁ- jedinci. NicmÁ©nÁ› to rozhodnÁ› nenÁ- automaticky spojeno s vÁ›tÁjÁ- Á°spÁ›jnostÁ- v profesnÁ-m Á¾ivotÁ›. SkÁ™ivani totiÁ¾ bÁ½vajÁ- mnohem vytrvalejÁjÁ- a svÁ© Á°spÁ›chy si dovedou obstarat usilovnou pracÁ-.

Jste sova, nebo  
skÁ™ivÁ;nek?

Jak zvlÁ;dÁ;te  
souÁ;itÁ- s "opaÄ•nou nÁ;turou"?

KUDLANKA,

stoprocentnÁ- sova