



ZABURZENIA SNU I ICH WPŁYW NA CODZIENNĄ PRAKTYKĘ WETERYNARYJNĄ

SEN JEST JEDNYM Z PODSTAWOWYCH PROCESÓW BIOLOGICZNYCH WARUNKUJĄCYCH PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE ORGANIZMU CZŁOWIEKA. W PRACY LEKARZA WETERYNARII, KTÓRA WYMAGA PODEJMOWANIA DECYZJI ORAZ RADZENIA SOBIE Z OBCIĄŻENIEM EMOCJONALNYM, JEGO ZNACZENIE JEST SZCZEGÓLNIENIE DUŻE. DOSTĘPNE DANE WSKAZUJĄ, ŻE PROBLEMY ZE SNEM SĄ W TEJ GRUPIE ZAWODOWEJ CZĘSTE I MOGĄ WSPÓŁWYSTĘPOWAĆ Z ZABURZENIAMI LĘKOWYMI LUB DEPRESJĄ. W ARTYKULE OMÓWIONO BIOLOGICZNE PODSTAWY SNU, JEGO ZNACZENIE DLA FUNKCJONOWANIA POZNAWCZEGO I EMOCJONALNEGO ORAZ KONSEKWENCJE NIEDOBORU SNU W KONTEKŚCIE PRACY LEKARZA WETERYNARII. PRZEDSTAWIONO RÓWNIEŻ CZYNNIKI STYLU ŻYCIA, KTÓRE MOGĄ WPŁYWAĆ NA JAKOŚĆ SNU ORAZ PRAKTYCZNE ZASADY HIGIENY SNU WSPIERAJĄCE REGENERACJĘ ORGANIZMU. CELEM ARTYKUŁU JEST ZWRÓCENIE UWAGI NA ZNACZENIE SNU JAKO WAŻNEGO ELEMENTU ZDROWIA PSYCHICZNEGO I EFEKTYWNEGO FUNKCJONOWANIA ZAWODOWEGO LEKARZY WETERYNARII.

Monika Bulanowska

Psycholog, psychoterapeuta cbt



Sen jako fundament dobrego funkcjonowania

Sen nie jest luksusem, lecz warunkiem naszego prawidłowego funkcjonowania. Wytyczne National Sleep Foundation wskazują, że większość osób dorosłych potrzebuje średnio 7-9 godzin snu (5). Warto jednak uwzględnić indywidualne różnice w zapotrzebowaniu na sen i ocenić jego jakość, przede wszystkim poprzez subiektywne poczucie wypoczęcia po przebudzeniu. Sen uznaje się za regenerujący wtedy, gdy po nocy pojawia się poczucie wypoczęcia i gotowość do podejmowania codziennych aktywności (7). W praktyce lekarza weterynarii odpowiednia ilość i jakość snu stanowi istotny element zdrowia psychicznego, ale i jest ważnym czynnikiem bezpieczeństwa klinicznego. Stan wypoczęcia wpływa na koncentrację, trafność podejmowanych decyzji oraz regulację emocji w sytuacjach zawodowych wymagających wysokiej odpowiedzialności.

Dane z badania MEDWET wskazują, że zaburzenia snu obejmujące trudności z zasypianiem, przerywany sen lub nadmierną senność, deklarowało blisko 40 % respondentów, natomiast co piąty lekarz weterynarii doświadczał objawów bezsenności niemal codziennie (4). Warto

również podkreślić, że zaburzenia snu stanowią istotny element diagnostyki różnicowej w zaburzeniach nastroju i zaburzeniach lękowych, których częstość występowania w tej grupie zawodowej szacuje się również na około 40 %.

Sen i jego moc

Sen pełni kluczową funkcję regeneracyjną dla organizmu człowieka. Szacuje się, że podczas snu spędzamy około jedną trzecią życia, co podkreśla jego znaczenie dla utrzymania zdrowia fizycznego i psychicznego. Prawidłowa jakość snu wpływa na lepszą koncentrację uwagi, stabilność nastroju oraz regulację apetytu, w tym mniejszą skłonność do spożywania wysokokalorycznych produktów (7).

Odpowiednia ilość snu sprzyja również procesom poznawczym, takim jak uczenie się i konsolidacja pamięci. Osoby, które regularnie się wysypiają, częściej deklarują lepsze samopoczucie, wyższy poziom energii oraz większą zdolność do podejmowania codziennych aktywności. Sen wpływa także na funkcjonowanie społeczne – wspiera regulację emocji, cierpliwość i zdolność do budowania relacji interpersonalnych (1).

Niedobór snu prowadzi natomiast do stopniowego wyczerpywania zasobów poznawczych i emocjonalnych. Jak wskazuje Aric A. Prather w książce „Recepta na sen”, osoba niewyspana częściej postrzega rzeczywistość w sposób bardziej negatywny, ponieważ zmniejszeniu ulega zdolność do efektywnej regulacji emocji oraz racjonalnej oceny sytuacji.

Do najczęściej obserwowanych objawów bezsenności w ciągu dnia należą (2):

- trudności ze skupieniem uwagi oraz pogorszenie pamięci,
- gorsze funkcjonowanie w sferze społecznej, rodzinnej i zawodowej,
- zaburzenia nastroju lub zwiększona drażliwość,
- nadmierna senność w ciągu dnia,
- zaburzenia zachowania, np. nadmierna aktywność, impulsywność, agresja,
- zmniejszenie poziomu energii, motywacji i inicjatywy,
- zwiększona skłonność do popełniania błędów lub ulegania wypadkom,
- nadmierne zamartwianie się jakością własnego snu,
- przewlekłe zmęczenie.

Sen jako proces regeneracji organizmu

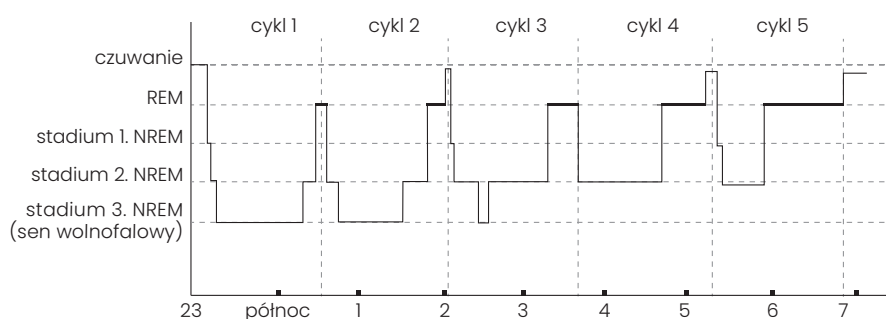
Sen jest fizjologicznym, cyklicznie powtarzającym się stanem organizmu, charakteryzującym się obniżeniem aktyw-

ności ruchowej, zmniejszoną reaktywnością na bodźce zewnętrzne oraz specyficznymi zmianami w aktywności mózgu (2). Nie jest jednak stanem biernym, ponieważ podczas snu w organizmie zachodzi szereg procesów regeneracyjnych i regulacyjnych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, hormonalnego oraz immunologicznego. W czasie snu dochodzi m.in. do regulacji gospodarki hormonalnej, odbudowy tkanek, stabilizacji metabolizmu oraz usuwania produktów przemiany materii z mózgu. Sen odgrywa także kluczową rolę w procesach poznawczych, w tym w utrwalaniu pamięci i przetwarzaniu informacji zdobytych w ciągu dnia.

Sen przebiega w powtarzających się cyklach, w których naprzemiennie występują fazy NREM i REM, tworząc charakterystyczną architekturę snu (ryc. 1). Fazy NREM (non-rapid eye movement) oraz REM (rapid eye movement) wspólnie warunkują pełną regenerację organizmu. W fazie NREM dominują procesy naprawcze m.in. odbudowa tkanek, regulacja metabolizmu oraz stabilizacja funkcji somatycznych organizmu. W tym czasie dochodzi również do spowolnienia pracy serca, obniżenia ciśnienia tętniczego oraz zmniejszenia aktywności układu współczulnego.

Faza REM pełni natomiast szczególną rolę w regulacji emocji oraz przetwarzaniu doświadczeń. W tym okresie mózg wykazuje wysoką aktywność neuronalną, a jednocześnie dochodzi do rozluźnienia mięśni szkieletowych. Faza REM odpowiada także za integrację pamięci oraz utrwalanie informacji, co ma istotne znaczenie dla procesów uczenia się i podejmowania decyzji.

W ostatnich latach coraz więcej osób korzysta z technologii monitorujących sen, takich jak zegarki, opaski, pierścionki. Choć mogą one dostarczać przydatnych informacji, ich nadmierne analizowanie bywa źródłem dodatkowego stresu i napięcia. Coraz częściej mamy do czynienia z pacjentami, którzy traktują wyniki z zegarka jak wyrocznię i uzależniają od nich swoje samopoczucie. Z uwagi na różną rzetelność urządzeń, te informacje najprawdopodobniej nie oddają dokładnych danych, a mimo to wywołują napięcie i niepokój. Zjawisko to określa się jako „ortosomnia” i jest nadmierną koncentracją na parametrach snu rejestrowanych przez urządzenia, która paradoksalnie może nasilać trudności z zasypianiem oraz nadmiernie koncentrować na myślach związanych ze snem.



Ryc. 1. Wykres stadiów snu w czasie w badaniu polisomnograficznym. Najwięcej snu głębokiego, czyli stadium 3. snu NREM, pojawia się w pierwszej 1/3 nocy. Im dłużej trwa sen, tym więcej płytszych stadiów snu, czyli stadium 2. i 1. snu NREM oraz wybudzeń. Wraz z upływem nocy wzrasta też ilość snu REM. W każdym kolejnym cyklu snu jest coraz więcej snu REM, a mniej NREM.

Rzeczywistość pracy lekarza weterynarii – funkcjonowanie poznawcze i emocjonalne

Specyfika pracy lekarza weterynarii sprawia, że utrzymanie regularnego rytmu snu bywa szczególnie trudne. Codzienna praktyka obejmuje wizyty kliniczne, dyżury, nagłe przypadki nocne, prowadzenie dokumentacji po godzinach czy zarządzanie gabinetem jako działalnością gospodarczą. Generalnie dominują nieregularne ramy czasowe, wydłużone dni pracy oraz dyżury weekendowe. W rezultacie wielu lekarzy doświadcza deprywacji snu, co prowadzi do kumulacji zmęczenia i pogorszenia funkcjonowania. Realność tych obciążeń dobrze oddaje wypowiedź jednej z lekarek weterynarii prowadzących własną praktykę: „Prowadzę własny gabinet i zatrudniam technika, ale moja praca nie kończy się na przyjmowaniu pacjentów. Każdego dnia, oprócz pracy klinicznej, zajmuję się także wieloma obowiązkami organizacyjnymi: wysyłam faktury do księgowej, składam zamówienia, przygotowuję materiały do mediów społecznościowych czy uczestniczę w szkoleniach online. Tych zadań jest tak dużo, że dziesięciogodzinny dzień pracy często okazuje się niewystarczający.”

Na obciążenie związane z pracą składają się zarówno czynniki organizacyjne, jak i osobiste. Do pierwszej grupy należą długie dni pracy, brak przewidywalnych przerw, dyżury typu „on call”, praca w kilku miejscach oraz presja ekonomiczna lub organizacyjna związana z prowadzeniem praktyki. Z kolei czynniki osobiste to zasoby psychologiczne i emocjonalne obejmujące stres, trudne relacje z klientami, konflikty wartości, ekspozycję na cierpienie zwierząt. Wszystkie te elementy zwiększają poziom pobudzenia

poznawczego i utrudniają regenerację organizmu po zakończonym dniu pracy.

Funkcjonowanie poznawcze

Deficyt snu wpływa bezpośrednio na zdolności poznawcze, które w pracy lekarza weterynarii mają kluczowe znaczenie. W praktyce klinicznej oznacza to spadek koncentracji, wydłużony czas reakcji oraz pogorszenie pamięci roboczej, która jest niezbędna przy podejmowaniu decyzji terapeutycznych. Zmęczenie sprzyja także korzystaniu z uproszczonych strategii poznawczych i heurystyk, co może zwiększać ryzyko błędów (8).

Zależności te obserwowano w badaniach przeprowadzonych w medycynie ludzkiej. W badaniu opublikowanym w *The New England Journal of Medicine* (3) wykazano, że lekarze stażysty pracujący w systemie długich, ponad 24-godzinnych dyżurów popełniali o około 36 % więcej poważnych błędów medycznych niż podczas grafiku z krótszymi zmianami. Liczba poważnych błędów diagnostycznych była natomiast ponad pięciokrotnie wyższa w okresach pracy związanych z deprywacją snu.

Funkcjonowanie emocjonalne

Niedobór snu wpływa również na regulację emocji. Badania neurobiologiczne wskazują, że brak snu zwiększa reaktywność ciała migdałowatego, struktury mózgu odpowiedzialnej za przetwarzanie emocji, przy jednoczesnym osłabieniu kontroli ze strony kory przedczołowej (2). W praktyce oznacza to większą impulsywność, obniżoną tolerancję na stres oraz trudności w regulowaniu reakcji emocjonalnych.

W zawodzie lekarza weterynarii ma to szczególne znaczenie. Codzienna praca wiąże się z koniecznością prowadzenia trudnych rozmów z właścicielami zwie-

rzęt, podejmowaniem decyzji dotyczących zdrowia zwierząt czy radzenia sobie z presją klientów. Zmęczenie może skracać cierpliwość w rozmowie, utrudniać empatyczną komunikację oraz zwiększać podatność na konflikty interpersonalne. W mojej praktyce pacjenci często podkreślają, że niedobór snu zwiększa ich drażliwość, szybciej się irytują i silniej reagują na sytuacje, które wcześniej były dla nich neutralne.

Dodatkowo stresory zawodowe często utrzymują się również po zakończeniu pracy np. w postaci ruminacji, czyli powracających myśli o trudnych przypadkach klinicznych, analizowanie krytyki opiekuna zwierzęcia lub oceny online. W takich sytuacjach „ciało jest już w domu, ale umysł nadal pozostaje w gabinecie”, co utrudnia wyciszenie i zasypianie. Napięcie związane z przeżywanymi wydarzeniami może także prowadzić do wczesnych wybudzeń, często w drugiej połowie nocy. Mechanizmy te są dobrze opisane w terapii poznawczo-behawioralnej bezsenności (CBT-I), która wskazuje na istotną rolę nadmiernego pobudzenia poznawczego w utrzymywaniu problemów ze snem.

Styl życia lekarzy weterynarii i skłonność do używek

Na jakość snu wpływają nie tylko warunki organizacyjne pracy, lecz także czynniki związane ze stylem życia. W środowisku weterynaryjnym zdrowy tryb życia jest zaniedbywany, co dodatkowo pogłębia problem przewlekłego zmęczenia. Wyniki polskiego badania MEDWET wskazują, że lekarze weterynarii często deklarują trudności w obszarach kluczowych dla regeneracji organizmu. Aż 81,9 % respondentów wskazało na nieregularność lub niską jakość posiłków, 79,9 % deklorowało niewystarczającą aktywność fizyczną, natomiast ogólna równowaga między pracą a życiem prywatnym została oceniona średnio na 4,3 w dziesięciostopniowej skali. Ponad połowa badanych (57,3 %) przyznała, że nie radzi sobie z utrzymaniem tej równowagi (4).

Czynniki te mają bezpośredni wpływ na jakość snu. Nieregularne posiłki, brak aktywności fizycznej oraz zaburzony rytm dnia sprzyjają pogorszeniu jakości snu nocnego oraz zwiększonej senności w ciągu dnia. Jednocześnie nasilają podatność na stres oraz utrudniają regenerację po intensywnym dniu pracy (6). W efekcie powstaje błędne koło, czyli mechanizm wzajemnego wzmacniania się zmęczenia, stresu i zaburzeń snu.



Ryc. 2. Błędne koło zmęczenia i używek w pracy lekarza weterynarii. Przewlekłe zmęczenie prowadzi do zwiększonego spożycia kafeiny, która utrudnia zasypianie. W odpowiedzi część osób sięga po alkohol jako środek ułatwiający zasypianie, co pogarsza architekturę snu i prowadzi do dalszego zmęczenia następnego dnia.

Istotnym elementem stylu życia są również używki, które w środowisku weterynaryjnym mogą pełnić funkcję doraźnych strategii radzenia sobie z emocjami lub przewlekłym zmęczeniem. Jedną z najczęściej stosowanych substancji poprawiających koncentrację jest kafeina (5). Jej działanie polega na blokowaniu receptorów adenozynowych w mózgu. Adenozyna jest neuromodulatorem, którego stężenie w ośrodkowym układzie nerwowym stopniowo wzrasta w trakcie dnia i odpowiada za narastanie tak zwanej presji snu, czyli biologicznej potrzeby odpoczynku. Spożycie kafeiny nie usuwa jednak rzeczywistego zapotrzebowania organizmu na sen, lecz jedynie maskuje sygnały zmęczenia poprzez czasowe zahamowanie działania adenozyny. W praktyce oznacza to, że organizm pozostaje zmęczony, mimo że subiektywnie odczuwamy większą czujność. W realiach pracy lekarza weterynarii mechanizm ten jest szczególnie widoczny. Po wielogodzinnym dniu pracy, obejmującym przyjmowanie pacjentów, wykonywanie zabiegów czy prowadzenie dokumentacji, naturalnie pojawia się spadek koncentracji. Wypicie mocnej kawy lub napoju energetycznego może chwilowo zwiększyć

poziom pobudzenia i ułatwić wykonanie kolejnych zadań. Co więcej, nadmierne spożycie kafeiny w godzinach popołudniowych lub wieczornych może utrudniać zasypianie i skracać całkowity czas snu. Dlatego choć kafeina może być pomocna w krótkotrwałym zwiększeniu czujności, nie zastępuje regeneracyjnej funkcji snu.

Niektórzy sięgają też po alkohol, traktując go jako sposób na szybsze zasypianie po dniu pełnym napięcia. Choć alkohol może początkowo skracać czas zasypiania poprzez działanie hamujące na ośrodkowy układ nerwowy, jednocześnie zaburza architekturę snu (5). Szczególnie negatywnie wpływa na fazę REM, która odpowiada za regulację emocji i regenerację psychiczną. Sen po spożyciu alkoholu jest płytszy i bardziej fragmentaryczny, a w drugiej połowie nocy częściej pojawiają się wybudzenia i uczucie niepełnego wypoczynku. W rezultacie następnego dnia pojawia się uczucie niewyspania i zmęczenia, które ponownie skłania do sięgnięcia po kofeinę w celu podtrzymania czujności. W ten sposób powstaje błędne koło: zmęczenie zwiększa spożycie kafeiny, kafeina utrudnia zasypianie, a alkohol pogarsza architek-

turę snu. W konsekwencji następnego dnia pojawia się jeszcze większe zmęczenie i potrzeba ponownego sięgnięcia po środki pobudzające. Mechanizm ten sprzyja utrwalaniu przewlekłego deficytu snu, który w środowisku weterynaryjnym może dodatkowo nasilać ryzyko wypalenia zawodowego i pogorszenia dobrostanu.

Praktyczne zasady higieny snu

Problemy ze snem w środowisku weterynaryjnym są w dużej mierze związane z organizacją pracy, jednak istotną rolę odgrywają również codzienne nawyki i styl życia. Jednym z podstawowych elementów profilaktyki zaburzeń snu jest stosowanie zasad higieny snu, czyli zestawu nawyków i warunków sprzyjających zasypianiu oraz utrzymaniu dobrej jakości odpoczynku nocnego. Można je traktować szerzej jako element dbania o tzw. higienę życia, czyli codzienne działania wspierające regenerację organizmu oraz równowagę psychofizyczną.

Wśród najważniejszych warto wyróżnić:

- **zapewnienie odpowiednich warunków w sypialni**

Pomieszczenie przeznaczone do snu powinno być możliwie ciemne, ciche i chłodne. W wielu przypadkach pomocne jest zastosowanie rolet zaciemniających lub opaski na oczy. Zalecana temperatura w sypialni wynosi około 18°C, choć może być modyfikowana w zależności od indywidualnych preferencji.

- **regularny rytm snu**

Stale godziny kładzenia się spać i wstawania pomagają stabilizować zegar biologiczny, który znajduje się w jądrze nadskrzyżowaniowym podwzgórza. Szczególnie istotna jest regularna godzina pobudki (również w dni wolne), ponieważ sprzyja utrzymaniu stabilnego rytmu okołodobowego. W przypadku pracy dyżurowej warto dążyć do możliwie szybkiego powrotu do stałego rytmu snu po nocnej zmianie oraz zapewnić sobie odpowiedni czas regeneracji.

- **ograniczenie ekspozycji na światło niebieskie (ekrany) przed snem**

Światło emitowane przez ekrany telefonów, tabletów i komputerów hamuje wydzielanie melatoniny i opóźnia fazę snu. Zaleca się ograniczenie korzystania z urządzeń elektronicznych na około 1-2 godziny przed snem lub stosowanie filtrów światła niebieskiego. Równie ważny jest charakter konsumowanych treści, materiały emocjonujące lub stresujące mogą utrudniać wyciszenie organizmu.



- **unikanie kofeiny, alkoholu i ciężkich posiłków wieczorem**

Kofeina zwiększa pobudzenie ośrodkowego układu nerwowego poprzez blokadę receptorów adenylinowych, a jej działanie może utrzymywać się przez kilka godzin. Alkohol, choć początkowo może ułatwiać zasypianie, zaburza strukturę snu i prowadzi do jego fragmentacji (szerzej opisane wyżej). Podobnie obfite posiłki spożywane tuż przed snem mogą utrudniać zasypianie poprzez aktywację procesów trawiennych. Zaleca się spożycie lekkiego posiłku na 2-3 godziny przed snem.

- **regularna aktywność fizyczna w ciągu dnia**

Systematyczny wysiłek fizyczny poprawia jakość snu poprzez regulację metabolizmu, temperatury ciała i poziomu hormonów stresu. Należy jednak unikać intensywnego treningu bezpośrednio przed snem, ponieważ może on zwiększać pobudzenie fizjologiczne.

- **wprowadzenie rytuałów wyciszających przed snem**

Regularne czynności wykonywane wieczorem (np. czytanie, ćwiczenia oddechowe, techniki relaksacyjne) sygnalizują organizmowi zbliżający się czas odpoczynku. W CBT-I uczymy się wykorzystywać te rytuały w celu stopniowego obniżania poziomu pobudzenia poznawczego i fizjologicznego.

- **unikanie pracy i intensywnej stymulacji poznawczej tuż przed snem**

Wykonywanie obowiązków zawodowych, analizowanie lub uzupełnianie do-

kumentacji czy rozwiązywanie złożonych problemów tuż przed snem utrzymuje mózg w stanie wysokiej aktywności poznawczej. Może to utrudniać wyciszenie i opóźniać zasypianie. Zaleca się zakończenie pracy odpowiednio wcześniej i przeznaczenie ostatniej części wieczoru na spokojne, mało angażujące czynności, które sprzyjają stopniowemu obniżeniu pobudzenia umysłowego i przygotowują organizm do snu.

- **ekspozycja na naturalne światło w ciągu dnia, zwłaszcza rano**

Światło dzienne, szczególnie w godzinach porannych, jest najsilniejszym synchronizatorem rytmu okołodobowego. Regularna ekspozycja na światło pomaga stabilizować cykl snu i czuwania oraz wspiera prawidłowe wydzielanie melatoniny w godzinach wieczornych.

Wprowadzenie nawet kilku z powyższych zasad do codziennego funkcjonowania może istotnie poprawić jakość snu i regenerację organizmu. Choć nie wszystkie czynniki związane z pracą lekarza weterynarii można kontrolować, indywidualne nawyki związane ze snem pozostają ważnym elementem profilaktyki przewlekłego zmęczenia i wspierania dobrostanu psychicznego.

Zakończenie

Sen jest jednym z podstawowych filarów zdrowia fizycznego i psychicznego człowieka. W zawodzie lekarza weterynarii jego znaczenie jest szczególne, ponieważ codzienna praktyka wymaga wysokiej

koncentracji, podejmowania decyzji oraz umiejętności radzenia sobie z obciążeniem emocjonalnym. Jednocześnie specyfika tej pracy – obejmująca nieregularne godziny, dyżury, nagłe przypadki czy presję czasu – sprawia, że utrzymanie regularnego rytmu snu bywa dla wielu dużym wyzwaniem.

Przedstawione dane wskazują, że zaburzenia snu w środowisku weterynaryjnym są zjawiskiem częstym i mają charakter wieloczynnikowy. Na jakość snu wpływają zarówno warunki organizacyjne pracy, jak i codzienne nawyki związane ze stylem życia. Przewlekły niedobór snu może prowadzić do pogorszenia funkcjonowania poznawczego, trudności emocjonalnych oraz narastającego zmęczenia, które z czasem wpływa nie tylko na dobrostan lekarza, ale także zdrowie psychiczne. Dlatego szczególnego znaczenia nabiera świadome dbanie o regenerację organizmu. Wprowadzenie podstawowych zasad higieny snu – takich jak regularny rytm dnia, ograniczenie używek, odpowiednie warunki w sypialni czy wprowadzenie wieczornych rytuałów wyciszających, może realnie wspierać proces odpoczynku i poprawiać jakość snu. Choć nie wszystkie obciążenia wynikające z charakteru pracy lekarza weterynarii można wyeliminować, wiele działań wspierających sen pozostaje w obszarze indywidualnych nawyków.

W kontekście wymagającej pracy klinicznej troska o własny sen nie powinna być traktowana jako luksus ani przejaw słabości. Jest ona elementem profesjonalizmu i dbałości o własne zdrowie. ●

Piśmiennictwo

1. Benedict Ch.: Wyśpij sobie lepsze życie. Wydawnictwo Marginesy, Warszawa 2025.
2. Fornal-Pawłowska M., Walacik-Ufnał E.: Pokonaj bezsenność w 6 krokach z terapią poznawczo-behavioralną. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2022.
3. Landrigan C. P.: Effect of Reducing Interns' Work Hours on Serious Medical Errors in Intensive Care Units. „The New England Journal of Medicine”, 2004, 18, 1838-1848.
4. MEDWET. Raport z badania dobrostanu lekarzy weterynarii w Polsce, 2023-2024. Wyniki badania MEDWET. Vetpol [online].
5. Majchrzak M.: Sen w pracy zmianowej. Jak się wyspać i żyć lepiej. Wydawnictwo Muza, Warszawa 2025.
6. Manber R., Carney C. O.: Plany terapii i interwencje CBT w przypadku bezsenności. Podejście oparte na konceptualizacji przypadku. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk: 2026.
7. Prather A. A.: Recepta na sen. Mikronawyki, które wspierają głęboki odpoczynek i lepszą regenerację. Wydawnictwo Rebis, Poznań 2023
8. Walker M.: Dlaczego śpimy. Odkrywanie potęg snu i marzeń sennych. Wydawnictwo Marginesy, Warszawa 2017.

Monika Bulanowska,

e-mail: monika.bulanowska@gmail.com