

Estratégias para Ficar Acordado (Artigo do YCCC)

Contribuição Walter PP5WG

*Agradecimentos a Charlotte, KQ1F por desenterrar este artigo,
e Fred K1VR, por editá-lo.*

Versão para o Português GADX

No encontro de fevereiro de 1988, Thomas Scott Johnson, KA1QXI, membro do YCCC (que vive agora em Concord, Massachusetts) um físico do Hospital Brigham & Women's se especializou em problemas de dormir, estratégias de privação – ou como dormir 4 horas em 48.

Este foi o primeiro programa onde a maioria dos presentes tomou notas!

Começou nos contando que a maioria das pessoas que vêm à Clínica de Dormir do Hospital, se queixam que têm problemas para dormir, e é muito interessante falar a um grupo que deseja aprender como evitar ou como minimizar o sono.

Depois de um breve parecer sobre a fisiologia do sono (Ciclo de 90 minutos sono profundo - quando se sonha, continuidade de uma determinada atividade por um determinado tempo, depois nova ciclo de sono profundo ... e assim por diante), ele deu sua relação de recomendações.

Para um conteste de 48 horas, suponhamos o CQWW. O recomendável seria: Na sexta-feira à tarde, tenha uma boa refeição, razoável sem álcool e tenha uma boa dormida de 3 horas, preferencialmente das 17:30 às 20:30 horário Brasil (para CQ WW Phone, o qual começa às 21:00), Ao levantar fazer uma leve refeição com café. Não faça nenhuma uma grande refeição durante o concurso, apenas lanches com alta taxa de carboidratos, baixa gordura, e razoável proteína. Duas horas antes da sua hora normal de despertar (digamos que você normalmente se levante as 7:00), portanto as 5:00, tire uma soneca de um ciclo de 90 minutos (isto permitirá um sono completo) para que possa acordar renovado, ou dormir por 180 minutos. Então tome outra xícara de café.

Somente beba café quando despertado dos ciclos de sono, ou, pelo menos, nunca, poucas horas antes do próximo ciclo de sono, se não terá problemas em dormir e não acordará descansado quando dormir. Na primeira tarde do contest, sábado à tarde, programe 30 minutos de sono por algum tempo entre 3 e 4 horas da tarde. Tire outro ciclo de sono de 90 ou 180 minutos na manhã seguinte. Opcionalmente, tire outra soneca na segunda à tarde, domingo à tarde.

Nota: Uma vez que você não se importe com a falta de sono após o final do contest, você deverá tomar bastante cafeína no domingo à tarde para evitar o sono no final do contest.

Evite álcool durante o contest. Evite atividades físicas pesadas como subir em torres ou árvores antes do contest, uma vez que isto promove necessidade de sono profundo. Mantenha o shack bem iluminado para manter-se alerta. Quando tirar a soneca, a faça num quarto escuro.

Mantenha o shack aquecido, 22 a 24 graus, uma vez que a baixa temperatura do corpo encoraja o sono

Para os Brasileiros que estão mais acostumados com o café, pode-se aumentar o número de doses , pois o organismo já esta mais acostumado com a cafeína, e para uma melhor hidratação pode-se tomar , de tempos em tempos um pouco de coca cola.

Direitos Autorais 2002 – YCCC - Yankee Clipper Contest Club

VERSÃO ORIGINAL EM INGLÊS

Thanks to Charlotte, KQ1F for digging up this article, and Fred, K1VR for editing it.

At the February 1988 meeting, YCCC member, Thomas Scott Johnson, KA1QXI (now NW1I, who now lives in Concord, MA), a physician at Brigham & Women's Hospital specializing in sleep problems, spoke on sleep deprivation strategies - or how to sleep four hours out of 48. This is the first program we can remember where the majority of those present took notes! He began by telling us that most people come to the Hospital's Sleep Clinic complaining that they have trouble sleeping, and it is interesting to speak before a group that wants to learn how to avoid or minimize sleep. After a brief overview of the physiology of sleep (90 minute cycling, REM sleep, and so forth), he gave his recommended schedule.

On Friday afternoon, have a reasonably good meal (but no alcohol) and take a three-hour nap, preferably from 4:30 to 7:30 PM EDT (for CQ WW Phone, which starts at 8 pm EDT), or 3:30 to 6:30, if the contest starts at 7 pm EST. When you get up, have some coffee. Eat no large meals during the contest, just snacks with high carbohydrates, low fat, and reasonable protein. Two hours before your normal waking time, take a 90-minute nap (this allows a full sleep cycle so that you will wake up refreshed), or sleep for 180 minutes. Then have another cup of coffee.

Only drink coffee when you awaken from your naps; otherwise you will have trouble falling asleep and will not awaken rested when you do sleep. The first afternoon of the contest, Saturday afternoon, schedule a 30-minute nap for sometime between 3 and 4 PM. Take another 90 or 180 minute nap the second morning. Optionally, take another nap the second afternoon, Sunday afternoon. [Ed. note: However, since you don't care what happens after the contest ends only a few hours later, you may load up on caffeine Sunday afternoon to avoid that Sunday afternoon nap.]

Avoid alcohol during the contest. Avoid heavy physical activity (such as tower or tree climbing) right before the contest since it promotes deep sleep. Keep the shack very brightly lit to keep you alert. When you do nap, do so in a darkened room.

Keep the shack warm, 72 to 74 degrees, since low body temperature encourages sleep.

Copyright 2002 Yankee Clipper Contest Club