

Bezsenna noc

- Halo!
- Cześć, tu Natalia. Dzwonię, bo muszę odwołać nasze dzisiejsze spotkanie. Przepraszam, ale znowu miałam **bezsenną** noc, jestem kompletnie **wyczerpana** i po prostu **nie dam rady**.
- Jasne, rozumiem. Martwię się o ciebie. Chyba już od jakiegoś czasu masz problemy ze snem?
- To prawda. Wszystko zaczęło się, kiedy zmieniłam pracę. Wiesz, nowe miejsce, nowi ludzie, stresowało mnie to. Najpierw miałam problemy z zaśnięciem, **przewracałam się** w łóżku przez dwie-trzy godziny, zanim udało mi się zasnąć. Potem często budziłam się w środku nocy i znowu to samo. Teraz **niby** jest lepiej, ale ciągle zdarza mi się nie spać przez kilka godzin. Najgorzej jest, kiedy budzę się o 4 (czwartej) albo 5 (piątej) nad ranem. Potem po takiej nocy przez cały dzień chce mi się spać, mam problemy z koncentracją, czuję, że mój **mózg** pracuje wolniej i myślę tylko o powrocie do domu i łóżku.
- **Znam to z autopsji**, też tak miałam, kiedy chorowała moja mama. Na szczęście **wyzdrowiała**, skończył się stres, a razem z nim problemy ze snem. Wiesz, wtedy trochę pomogły mi **napary z melisy** i sport. Może też powinnaś spróbować?
- Codziennie piję przed snem melisę, **wietrzę** pokój, **odkładam** laptopa i komórkę, robię wszystko, co **zalecają** specjaliści, i nie przynosi to żadnych rezultatów. Może faktycznie zapiszę się na przykład na jogę? Ponoć **uspokaja** i **wycisza**, a ja chyba właśnie tego najbardziej potrzebuję.
- Moim zdaniem to świetny pomysł.
- Na pewno lepszy niż **tabletki nasenne**. Mój **lekarz rodzinny** chciał mi nawet ostatnio coś przepisać, kiedy u niego byłam i **skarżyłam się** na bezsenna noc, ale **nie jestem do tego przekonana**.
- Wcale ci się **nie dziwię**. Wzięłam takie tabletki może kilka razy w życiu i byłam po nich strasznie **otępiąta**. Znam ludzi, którym takie leki pomagają, ale ja wolę inne metody.
- No właśnie, ja też. Tak sobie myślę, że powinnam porozmawiać z szefową o urlopie. Za dużo myślę o pracy, a nie samą pracą człowiek żyje. Nawet kilka dni w górach albo nad morzem dobrze mi zrobi.
- Pewnie. Zdrowie jest najważniejsze.
- Ok, będę kończyć. **Padam z nóg**. Zaraz zrobię sobie lekką kolację, włączę muzykę relaksacyjną i spróbuję zasnąć. Jutro poszukam jakichś zajęć z jogi, a po weekendzie porozmawiam w pracy o urlopie.
- **Trzymam kciuki**. Daj znać, kiedy będziesz miała ochotę się spotkać.
- Odezwę się **na dniach**. Trzymaj się, pa!
- Pa!



Słownictwo:

bezsenny – bez snu (o nocy)

wyczerpany – bardzo zmęczony, bez sił

nie dać rady – nie móc czegoś zrobić

przewracać się (przewracam się, przewracasz się) / przewrócić się (przewrócę się, przewrócisz się) – tu: zmieniać pozycję z boku na bok

niby – chyba; raczej; wydaje się, że



mózg – część ciała, która służy do myślenia, jest w głowie

znać coś z autopsji – znać coś z własnego doświadczenia

zdrowieć (zdrowieję, zdrowiejesz) / wyzdrowieć (wyzdrowieję, wyzdrowiejesz) – wrócić do zdrowia po chorobie

melisa – EN. *emon balm*

napar – herbata z ziół, np. z melisy, z mięty

wietrzyć (wietrzę, wietrzysz) / przewietrzyć (przewietrzę, przewietrzysz) – otworzyć okna w pokoju, żeby wpuścić świeże powietrze

odkładać (odkładam, odkładasz) / odłożyć (odłożę, odłożysz) – położyć coś dalej od siebie, nie używać czegoś dłużej

zalecać (zalecam, zalecasz) / zalecić (zalecę, zalecisz) – polecać

uspokajać (uspokajam, uspokajasz) / uspokoić (uspokoję, uspokoisz) – dawać, przynosić spokój, relaksować

wyciszać (wyciszam, wyciszasz) / wyciszyć (wyciszę, wyciszysz) – tu: uspokajać, przynosić spokój

tabletki nasenne – tabletki, które pomagają zasnąć

lekarz rodzinny – lekarz pierwszego kontaktu; kiedy mam problem ze zdrowiem, najpierw idę do lekarza rodzinnego, który potem może mnie wysłać do specjalisty

skarżyć się (skarżę się, skarżysz się) / poskarżyć się (poskarżę się, poskarżysz się) na + B. – narzekać, mówić, że coś lub ktoś mi się nie podoba, mam jakiś problem

nie być do czegoś przekonany – myśleć, że to nie jest dobry pomysł

nie dziwić się (nie dziwię się, nie dziwisz się) + C. – nie być zdziwionym, zaskoczonym, coś nie jest dla nas niespodzianką

otępiaty – taki, który nie myśli jasno, jego mózg nie pracuje tak, jak powinien

padać (padam, padasz) / paść (padnę, padniesz) z nóg – być bardzo zmęczonym

trzymać (trzymam, trzymasz) kciuki za + B. – życzyć komuś powodzenia

na dniach – potocznie: niedługo, wkrótce

Ćwiczenia

1 Proszę zastąpić podkreślone części zdań lub całość synonimami.

1. Teraz jestem bardzo zmęczony i nic mi się nie chce.

.....

2. Nie musisz mi tego wyjaśniać, znam to z własnego doświadczenia.

.....

3. Jego decyzja nie jest dla mnie zaskoczeniem.

.....

4. Raport będzie gotowy na dniach.

.....

5. Nie dam rady się z tobą spotkać w czwartek.

.....



2 Proszę uzupełnić zdania odpowiednimi formami trybu rozkazującego w drugiej osobie liczby pojedynczej.

Przed pójściem spać:

1. (przewietrzyć) pokój!
2. nie (myśleć) o pracy!
3. (odłożyć) komórkę i laptopa!
4. (posłuchać) spokojnej muzyki!
5. (wypić) napar z melisy!

3 Proszę uzupełnić zdania odpowiednimi formami czasu przyszłego prostego.

Będziesz lepiej spać, jeśli:

1. (zapisać się) na zajęcia sportowe.
2. (zadbać) o wypoczynek.
3. (przestać) koncentrować się na problemach.
4. (zacząć) myśleć pozytywnie.
5. (zastosować się) do zaleceń specjalistów.



Bezsenność

Odpowiedzi do ćwiczeń

- 1 1. padam z nóg / jestem wyczerpany, wyczerpana, 2. z autopsji, 3. Nie dziwię się jego decyzji., 4. wkrótce / niedługo, 5. Nie mogę / Nie będę mógł, mogła
- 2 1. przewietrz, 2. myśl, 3. odłóż, 4. posłuchaj, 5. wypij
- 3 1. zapiszesz się, 2. zadbasz, 3. przestaniesz, 4. zaczniesz, 5. zastosujesz się