



RELAX, DAMMIT!

Ghid de utilizare în epoca anxietății

TIMOTHY CAULFIELD

Traducere:

ANA-MARIA GONȚEA

CUPRINS



INTRODUCERE HOTĂRĂRI PESTE HOTĂRĂRI...	7
I - DIMINEAȚĂ	
6:30 Trezirea!	23
6:31 Verificați-vă telefonul	30
6:35 Spălați-vă pe dinți	31
6:40 Verificați telefonul, din nou	36
6:45 Urcați-vă pe cântar	37
6:50 Îmbrăcați-vă	50
6:55 Cafea	53
7:00 Micul dejun	54
7:05 Lapte	60
7:15 Vitamine	70
7:50 Mergeți la muncă	83
8:15 Parcarea	91
8:30 Începeți munca	95
9:30 Colacul de la toaleta publică	95
9:33 Spălați-vă pe mâini	99
10:00 Încă o cafea?	103
10:30 Sarcini multiple	103
11:00 Începeți să vă pregătiți de prânz	106
II - DUPĂ-AMIAZĂ	
12:00 după-amiază Prânzul	109
13:15 Vorbiți cu patos!	115
13:30 Scrisoare de mulțumire	123
13:45 Stați în picioare	124
14:00 Încă o cafea?	132
14:15 Săpun	137
14:17 Beți apă	140
14:20 Ședințele de birou	143
14:30 Un pui de somn	146
15:00 Regula celor cinci secunde	153

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți



DIMINEAȚĂ

Dacă nu ești una dintre acele persoane enervante pline de energie de dimineață, să te târăști din pat este deseori unul dintre cele mai dificile lucruri pe care le vei face în orice zi. Dar când, mai exact, *ar trebui* să ne trezim? Este adevărat oare că cine se trezește de dimineață departe ajunge?

Tatăl meu nu putea suporta ideea că noi, copiii, ne puteam petrece prea mult timp moțâind în pat. Chiar dacă nu aveam niciun motiv să mă scol - mers la școală, lucru, treburi zilnice - tot mi se repezea în cameră și mă bătea aritmic, ușor cu degetul pe umăr, afirmând că „pierdeam cea mai bună parte din zi” sau că „ar trebui să mă dau jos din pat și să fac ceva util” (sau emițând un alt sfat părintesc clișeic). Ceea ce nu făcea decât să agraveze acest ritual matinal. Chiar și în prezent, continui să mă fac mic de câte ori se întâmplă ca cineva să mă înghiontească în acel mod aritmic.

Dar există dovezi care să susțină porunca asta nerăbdătoare enunțată de tatăl meu?

— În cazul meu, referitor la actul trezirii din somn, consecvența este lucrul cel mai important, mi-a spus profesorul Satchidananda Panda. De fapt, ziua îți începe în noaptea anterioară, cu momentul în care mergi la culcare.

Prof. Panda este cercetător în cadrul Institutului Salk pentru Studii Biologice, din California, dar și un expert renumit în ceea ce privește ritmul circadian la om; acesta este ceasul biologic principal care ne ajută la reglarea funcțiilor organismelor noastre. Profesorul a studiat influența ritmurilor zilnice în celule, la muște, șoareci și om.

— Trebuie să încercăm să mergem la culcare pe cât posibil în jurul aceleiași ore, în fiecare noapte, recomandă el. Și trebuie să ne trezim tot cam în jurul aceleiași ore.

Era noapte când mi-a oferit această recomandare privind somnul. În mână ținea un pahar cu vin, zâmbea, așa că am simțit o notă de ironie alăturată recomandării. Eram amândoi vorbitori în

cadrul unei conferințe academice din Santa Barbara și, la momentul respectiv, aveam o perioadă de pauză după eveniment.

Mai devreme în aceeași zi, Prof. Panda își prezentase cercetarea convingătoare despre modul în care neglijarea ceasului nostru circadian ar putea avea un efect profund asupra stării noastre de bine.

— Bineînțeles, să fii consecvent poate fi foarte dificil, a continuat el, ridicându-și paharul.

Există multe studii care susțin evaluarea pe care o face Prof. Panda valorii unui tipar de somn consecvent. Mare parte din cercetarea sa a fost efectuată pe studenți, o cohortă despre care se știe că nu respectă un program strict de somn. Un studiu din 2017 pe studenți la nivel de licență a constatat că aceia dintre ei care aveau tipare de somn neregulate prezentau performanța academică redusă. Un alt studiu din 2017 pe mai mult de 100 de studenți la nivel de licență a constatat că regularitatea somnului era asociată cu o stare de bine generală sporită. În mod nesurprinzător, consecvența privind programul de culcare este corelată și cu un somn mai îndelungat și mai bun și nu doar pentru studenții epuizați cronic. Un studiu australian din 2018, efectuat pe 300 de persoane în vârstă - o populație confruntată deseori cu probleme de somn - a constatat că regularitatea somnului poate contribui la volumul de somn recomandat, care, pentru majoritatea adulților, este de aproximativ șapte ore pe noapte (deși există variații semnificative). Un program neregulat al somnului a fost corelat și cu opțiuni alimentare necorespunzătoare și cu luarea în greutate.

Deci tatăl meu avea dreptate? Chiar îmi făcea bine strategia lui exasperantă prin care mă trezea înghiontindu-mă pur și simplu prin faptul că mă făcea să mențin un program consecvent de somn?

Nu chiar.

S-a constatat prin studii că impulsul matinal este corelat cu aspecte precum satisfacția mai mare a vieții, performanța academică îmbunătățită și productivitate mai mare la locul de muncă. Într-adevăr, trezitul devreme este deseori considerat o abordare de succes a vieții. Este ceea ce fac învingătorii. Este ceea ce fac directorii ambițioși.

Se spune că directorul executiv al Apple, Tim Cook, se trezește la patru fără un sfert dimineața. Pe vremea când era Prima Doamnă, Michelle Obama se trezea la patru jumătate dimineața. Fundașul Tom Brady urmărește video-uri despre fotbalul american la cinci jumătate dimineața. Iar actorul Dwayne Johnson, „The Rock”, e în sala de antrenament la patru dimineața, ridicând greutăți neverosimile.

Însă din perspectiva sănătății și a productivității, contrar impulsului generat de cultura populară, acesta nu este un mod bun de organizare a vieții – cel puțin nu pentru o parte semnificativă a populației. Există o diferență remarcabilă între experiența universal recunoscută a vieții și ceea ce ne spun cercetările despre când să ne trezim din somn. Ba chiar unii cercetători au sugerat că toată societatea umană a reglat greșit ceasul muncii. Dr. Paul Kelley, cercetător al somnului, ritmurilor circadiene și neuroștiința memoriei la Open University din Regatul Unit, susține că ar trebui să ne reconfigurăm momentul în care ne începem munca și școala, deoarece organismul nostru are un ritm biologic natural care nu este compatibil cu programul existent. Dat fiind că unii dintre noi sunt matinali, iar alții sunt păsări de noapte, Dr. Kelley consideră că, pentru un segment considerabil din populație, începutul programului de lucru la ora 10 dimineața, care e super târziu pentru mulți dintre noi, ar *crește*, de fapt, productivitatea. Trezitul prea devreme – o normă aproape universală, susține Kelley – chinuie creierul într-un mod care reduce creativitatea și sporește riscul de a face greșeli. De asemenea, poate contribui la probleme de temperament, la luarea în greutate și la o satisfacție scăzută în ceea ce privește viața. În unele profesii, poate crea probleme de siguranță la locul de muncă.

— De fapt, sunt o persoană extrem de matinală, mi-a mărturisit Dr. Kelley. Iubesc diminețile. Lumina. Liniștea. Iar până la 8 seara, devin o epavă. Da, sunt foarte conștient de paradox. Susțin schimbările sociale, în pofida faptului că sunt avantajat de situația existentă. Însă date fiind toate dovezile, acesta este cursul corect al lucrurilor.

Faptul că persoanele matinale, incluzându-l și pe Dr. Kelley, *par* mai încununate de succes ar putea fi pur și simplu rezultatul organizării societății noastre înspre a oferi beneficii caracteristicilor matinale. Presupusele avantaje ale faptului de a fi matinal sunt adânc înrădăcinate. Trezitul devreme este aproape mereu descris ca o acțiune virtuoasă și nobilă. Însă, pe de altă parte, dacă te trezești mai târziu de ora considerată general ca una rezonabilă, ești văzut ca o persoană leneșă sau lipsită de motivație. (Conform unor studii, ora medie de trezire în SUA este 6:37 dimineața, însă există diferențe considerabile între țări, populația Sloveniei trezindu-se la 6:02 dimineața, Canada la 6:50, iar Argentina la 8:44). Și să ne gândim la toate citatele faimoase și aforismele care îmbrățișează valoarea trezitului devreme. Thomas Jefferson spunea că „de 50 de ani, soarele nu m-a prins în pat”. Aristotel spunea că „este foarte bine să te trezești înainte de revărsatul zorilor, deoarece un astfel de obicei susține sănătatea, prosperitatea și înțelepciunea.” Iar versiunea proverbială a lui Benjamin Franklin, pentru aceeași rețetă, este probabil cea mai renumită dintre toate: „Cine se scoală de dimineață departe ajunge.”

Vă puteți gândi la o singură zicală care să susțină ideea trezitului doar cu o idee mai târziu? Poate că ar trebui să inventăm câteva. Ce spuneți de „au de câștigat cei care stau până mai târziu în pat!”. Sau „trezește-te în mijlocul dimineții și vei oferi creativitate vieții!” Poate „ceasul de-l vei ignora, cel dintâi vei termina!”

Printre cele pe care le-am discutat, Dr. Kelley a sugerat că, în cea mai mare parte a lumii, există o prejudecată sistematică privind natura crepusculară. Fără a se face vinovați de ceva, unii oameni au un avantaj clar deoarece nu sunt făcuți să fie matinali.

— Se presupune de multă vreme că toată lumea o duce bine dacă o pornește de dimineață devreme, a spus el, evident frustrat de această situație. Și pur și simplu nu e adevărat! Această prejudecată poate avea consecințe negative reale!

Predispoziția dvs. de a vă trezi devreme sau târziu - altfel spus, cronotipul dvs. - este determinată în general de genetică. O analiză din 2017 a unor date genetice, incluzând o analiză pe

gemeni, a conchis că există factori genetici care explică până la 50% din cronotipul persoanelor. Explorări imagistice cerebrale au identificat și ele diferențe structurale în creier, asociate cu diferite cronotipuri. Așa, putem conchide cu certitudine că mare parte din motivul pentru care vă treziți la o anumită oră se bazează pe aspecte biologice înnăscute. Iar asta înseamnă că modificarea semnificativă a acestora – adică să vă forțați să adorați trezitul dimineața devreme – nu este nici ușoară sau nici măcar recomandabilă. Dr. Charles Samuels, unul dintre prietenii și colegii mei, directorul medical al Centrului pentru Somn și Performanță Umană, în cadrul Universității din Calgary, mi-a spus că avem posibilitatea de a ne modifica ușor cronotipul, poate cu aproximativ o oră, în cazul în care se aplică strategii în mod consecvent – iar strategia esențială este, din nou, consecvența.

Deși faptul de a nu fi matinal nu reprezintă un defect de personalitate, un studiu din 2018, desfășurat pe mai mult de 400 de mii de oameni, a constatat într-adevăr că a fi pasăre de noapte „se asociază cu un mic risc ridicat de mortalitate de orice cauză.” Însă, din nou, acest lucru poate apărea și din cauza faptului că programele societăților moderne sunt organizate pe baza ipotezei că dimineața este favorabilă tuturor.

Un studiu din 2018 a examinat contribuțiile relative ale aspectelor biologice înnăscute și ale factorilor care țin de stilul de viață la riscurile medicale corelate cu faptul de a fi o „pasăre de noapte”. Cercetătorii au ajuns la concluzia că riscurile pentru sănătate erau cauzate nu de aspectele biologice care creează predispoziția de a sta treaz până târziu, ci de comportamentele asociate acestor nopți târzii (de exemplu, gustările luate noapte târziu, somnul de slabă calitate și sedentarismul). Asta este o veste bună, întrucât acestea sunt comportamente care pot fi modificate, mai ales dacă sunt corelate cu schimbări sociale care permit o oarecare flexibilitate pentru compatibilitatea cu diferite cronotipuri.

Motivul și modul în care cronotipurile ne afectează sănătatea reprezintă un puzzle complex pe care cercetătorii încă încearcă să-l pună cap la cap. În scopul hotărârilor pe care le luăm zi de zi, ideea

importantă este că în prezent există un consens general conform căruia cronotipurile chiar contează pentru sănătatea și starea noastră de bine.

Există chiar mai multe dovezi care sugerează că ceasul biologic al adolescenților este incompatibil cu programul zilnic existent. Un studiu din 2017 a urmărit peste 30 de mii de studenți timp de doi ani și a constatat că începutul programului școlar mai târziu s-a asociat cu o mărire a notelor, promovări de mai mare succes și, în mod nesurprinzător, prezență generală îmbunătățită la cursuri. Dr. Kelley indică dovezi care arată că orele mai târzii de începere a programului ar putea duce la o creștere a performanței academice cu până la 10%. În plus, ar putea exista beneficii sociale dacă adolescenților li s-ar permite să doarmă mai mult. Cercetări de imagistică cerebrală din 2013 au conchis că, atunci când adolescenții nu dorm suficient – iar asta se întâmplă pentru aproximativ 80% din ei – inhibițiile lor sunt reduse chiar și mai mult decât este uzual pentru adolescenți, ceea ce duce la un comportament riscant mai pregnant și posibil periculos. Din acest motiv, numeroși oameni de știință, printre care se numără și Prof. Kelley, încearcă să promoveze ore de începere mai târzii pentru programul școlar. Și, pe măsură ce se adună din ce în ce mai multe dovezi care susțin această poziție, constatăm că autorități de peste tot în lume iau în considerare mai serios acest aspect. Un studiu din 2017, desfășurat de RAND Corporation, a ajuns la concluzia că orele mai târzii de începere a programului școlar ar avea o contribuție de 83 de miliarde \$ la economia SUA într-un deceniu, în principal grație performanței academice îmbunătățite (care, conform previziunilor acestuia, va crea cetățeni mai productivi) și a numărului mai mic de accidente de circulație provocate de adolescenți și părinți somnoroși. Îmi doresc să pot duce înapoi în timp aceste date, până în anii '80, și să le transmit nerăbdătorului meu tată.

În vreme ce dezbaterile despre modificarea orelor de începere a programului școlar și reconfigurarea abordărilor culturii noastre privind programele de lucru continuă, ideea principală a cercetărilor este destul de clară: află care-ți sunt ritmurile de somn (cronotipul),

dacă este posibil, ajustează-ți programul pentru a se potrivi ritmului respectiv și încearcă să fii consecvent.

Cum vă aflați cronotipul? Probabil știți deja ce este. Pur și simplu întrebați-vă dacă sunteți o persoană matinală. Desigur, oamenii de știință au o abordare mai sistematică. Un studiu din 2018, din Regatul Unit, a examinat cronotipuri pentru aproape jumătate de milion de oameni. A constatat că 27% dintre oameni sunt clar matinali, 35,5% matinali moderați, 28,5% nocturni moderați, iar 9% clar nocturni. Această concluzie a fost posibilă cu ajutorul bine-cunoscutului Chestionar privind personalitățile matinale și nocturne. Chestionarul, care poate fi aplicat oricărei persoane (este disponibil online) a fost elaborat în 1976, pentru a obține o înțelegere a poziției oamenilor pe șirul cronotipurilor. Întrebările încearcă să identifice momentul în care te simți absolut optim. (Testul m-a clasificat drept „tip matinal moderat”, ceea ce pare să fie potrivit).

Știu, știu. „Du-ți viața în funcție de cronotipul tău” este o recomandare de genul „ușor de zis, greu de făcut”. Mulți oameni lucrează în ture, iar mulți alții trebuie să fie la muncă între 7 și 8 dimineața. Alții trebuie să se trezească devreme pentru că au copii mici care au nevoie de prezența unui adult semiconștient. Însă chiar dacă nu ne putem toți croi ora de trezire pentru a fi perfect compatibilă cu cronotipul nostru, recomandarea continuă să fie relevantă.

Nu trebuie să vă simțiți obligat(ă) să respectați stereotipul „mai devreme este întotdeauna de preferat”. Nu sunteți The Rock (în cazul în care chiar sunteți, mi-a plăcut la nebunie *Furious 7!*). Toți suntem diferiți. Dați-vă silința, în limitele impuse de realitățile vieții dvs., să găsiți un ritm care să vi se potrivească. În al doilea rând, și poate cel mai important, fiți consecvent(ă). Găsiți o rutină de care să vă puteți ține.

Însă nu permiteți încercării de a fi consecvent(ă) să devină prea înregimentată. Relaxați-vă, la naiba!

— Da, este mai bine să fii consecvent cu orele de somn și de trezire, mi-a spus Dr. Panda. Însă în același timp este important să dormi suficient.

Dacă sunteți obosit(ă), dormiți un pic mai mult. Acordați-vă un spațiu suplimentar de cam o oră. De fapt, există dovezi că, dacă faceți asta ocazional și doar pentru o perioadă scurtă, dormitul târziu în weekend poate ajuta recuperarea unui organism obosit. Consecvența este secretul menținerii sănătății și a unui program de somn regenerant. Nu se recomandă să apelați la somnul târziu în weekenduri ca strategie pe termen lung.

Însă, după cum a subliniat Dr. Samuels, totul se reduce la identificarea ritmului propriu ție. Când l-am întrebat despre toate recomandările existente privind somnul, mi-a spus:

— Nu fi nesăbuit. Nu-ți aplica ție rutina altcuiva. Nu adopta un tipar care îi aparține lui Tom Brady. Ar putea fi contrară celei care ți s-ar potrivi ție. Nu trebuie să te trezești odată cu Tim Cook la 4 fără un sfert dimineața.

6:31 ■ Verificați-vă telefonul ■

Nu o faceți. Un studiu din 2015 a constatat că, pentru cei mai mulți americani, smartphone-ul este cel mai important lucru la care se gândesc atunci când se trezesc - nu cafeaua, nu îmbrăcatul și nici măcar partenerul de viață. Și atunci nu este deloc surprinzător că 61% din noi ne verificăm smartphone-urile în cinci minute de când ne trezim. Cam jumătate din noi le verificăm în momentul în care ne trezim. În cazul Generației Y, proporția ajunge la 66%. Există două probleme la nivelul acestui comportament.

În primul rând, există posibilitatea să trimiteți un sms, un e-mail, un tweet sau un mesaj pe Facebook pe care îl veți regreta profund. Imediat după ce vă treziți, sunteți sub imperiul a ceea ce este cunoscut sub denumirea de inerția de somn, o stare de funcție cognitivă scăzută. Creierul de-abia începe să se încălzească și încă nu funcționează la capacitate maximă, iar funcțiile cerebrale superioare, cele care vă vor opri de la a scrie un text rușinos, sunt ultimele care se activează.

În al doilea rând, s-ar putea ca verificarea imediată a telefonului să nu fie un mod excelent de demarare a zilei. Verificarea obsesivă a telefonului este corelată cu anxietate și stres. Acordați-vă un pic de timp înainte de a plonja în oceanul de e-mailuri, mesaje directe, postări pe Facebook și sms-uri.

De fapt, în seara de dinainte, luați hotărârea de a vă lăsa telefonul în altă cameră înainte de a merge la culcare. Acesta este probabil modul optim de a evita să vă începeți ziua cu o zăpăceală pe e-mail sau cu generarea propriei catastrofe de tip „covfefe” pe Twitter.

6:35 Spălați-vă pe dinți

Egiptenii au fost primii care au folosit pastă de dinți, probabil aplicând-o cu o rămurică sau un deget, în jurul anului 5000 î.e.n. Periuțele de dinți există de pe la anul 3000 î.e.n. Primele periuțe cu peri - cu păr obținut de pe gâturile porcilor - au apărut în China în jurul anului 1600 e.n. Periuțele care seamănă întrucâtva cu cele pe care le folosim în prezent sunt fabricate în masă începând din 1780. Și, deși cei mai mulți nord-americani nu au început să se spele regulat pe dinți decât după cel de-al Doilea Război Mondial, la îndemnul soldaților care au importat obiceiul din Europa, sănătatea orală este acum o industrie de miliarde de dolari, care implică periuțe de dinți high-tech, o gamă ameteitoare de paste de dinți, ață dentară, apă de gură și produse de înălbire, ca și numeroase invenții sofisticate pentru curățare.

Însă în pofida acestei istorii îndelungate și a angajamentului social ferm față de dinții noștri, dovezile privind beneficiile multora dintre obiceiurile de sănătate orală sunt extraordinar de echivoce. Într-adevăr, există surprinzător de puține cercetări bune care să susțină multe dintre acțiunile pe care le aplicăm gurii și dinților noștri. Evident, mirosul gurii dimineața poate avea un impact serios asupra interacțiunilor noastre personale. Însă ce anume ar trebui să ne preocupe cu adevărat în privința rutinei noastre matinale?