

M I C G H I D D E S Ă N Ă T A T E

Isabelle Arnulf
Profesor neurolog

Vanessa Slimani
Psihiatru

SOMNUL

Totul despre cum să dormi mai bine!

Traducere: Oana-Ilinca Moldoveanu



Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ARNULF, ISABELLE

Somnul : totul despre cum să dormi mai bine! : mic ghid de sănătate / Isabelle Arnulf, Vanessa Slimani ; trad.: Oana-Ilinca Moldoveanu. - București : Editura Niculescu, 2021
ISBN 978-606-38-0563-9

I. Slimani, Vanessa

II. Moldoveanu, Oana Ilinca (trad.)

61

© Mango, Paris, France – 2020

First published in French by Mango, Paris, France

Romanian translation rights arranged through Livia Stoia Literary Agency

Titlu original: *Sommeil, tout savoir et mieux dormir!*,
par Isabelle Arnulf et Vanessa Slimani

© Editura NICULESCU, 2021

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Liliana Scarlat

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Coperta: Carmen Lucaci

Tipărit la Tipografia REAL

ISBN 978-606-38-0563-9

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuprins

Introducere	7
I Descifrând misterele somnului	8
La ce folosește somnul?	8
Structura unui ciclu de somn	11
Ceasul biologic	22
II Fiecare vârstă cu somnul ei	36
Somnul unui făt	36
Somnul unui nou-născut	37
Somnul unui bebeluș și al unui copil	39
Somnul unui adolescent	44
Somnul unui adult	46
Somnul unui senior	50
III Lipsa somnului și recuperarea lui	52
Durata optimă de somn	52
Fiecare cu durata lui de somn!	53
Lipsa somnului	54
Pozițiile de somn	57
Factorii perturbatori	60
Somnul și vigilența	63
Siestă fulger sau siestă regală?	67

■ Combaterea tulburărilor de somn	70
Insomnia	70
Narcolepsia și hipersomnia	86
Sforăitul	87
Aveți un somn prea agitat?	92
■ Visele și coșmarurile pe înțelesul tuturor	101
Visele	101
Coșmarurile	116
Concluzie	127

Introducere

În fiecare noapte, creierul nostru trebuie să se izoleze de lumea exterioară timp de șase până la nouă ore: în timpul acestui refugiu temporar, starea noastră de conștientă scade, reacționează mai puțin la zgomote, pare să treacă într-o lume interioară din care nu păstrăm, în dimineața următoare, decât amintiri vagi.

Pentru creier, acest „timp pentru sine” este regenerativ: îmbărbătează atenția și ne ascute simțurile, astfel încât, peste zi, ne putem concentra, putem gândi, lucra, râde, interacționa din nou cu ceilalți, învăța și iubi.

De-abia acum, în zilele noastre, începem să înțelegem ce se petrece în timpul nopții: creierul trece prin stări succesive, numite „stadii” ale somnului, în timpul cărora construiește, consolidează, compară, deduce, elimină – tot atâtea acțiuni pe care nu le poate face cu atât de multă ușurință în starea de veghe. Este de-ajuns să avem vecini zgomotoși, probleme care nu ne dau pace sau nasul înfundat pentru ca acest mecanism fin să fie bulversat și să adormim cu dificultate; ne dăm seama atunci cât este de plăcut și de important să dormim. Iată cele mai bune sfaturi pentru a vă putea bucura din plin de somn!

Descifrând misterele somnului

■ La ce folosește somnul? ■

Somnul ne aduce numeroase beneficii, dintre care unele nu au fost descoperite decât recent. Organul care are cel mai mult nevoie de somn pentru buna sa funcționare este creierul.

Noaptea, creierul „lucrează”...

Deși poate să pară de la sine înțeles, trebuie menționat că somnul ne ajută să fim mai alerti în timpul zilei, mai atenți și, prin urmare, mai concentrați

mit reia informațiile recente și le transferă eficient dintr-o regiune unde sunt stocate doar temporar într-una ce permite stocarea pe o perioadă mai lungă de timp. Făcând aceasta, creierul operează o selecție și nu păstrează decât elementele cel mai greu de memorat. De exemplu, dacă învățăm o poezie seara, înainte de culcare, vom fi reținut cu 20% mai multe cuvinte decât dacă am fi învățat-o în timpul zilei; în schimb, dacă învățăm aceeași poezie dimineața și o repetăm seara, după o zi în care am fost tot timpul în stare de

Somnul consolidează memoria, fiind, așadar, esențial pentru buna funcționare a organismului uman.

pentru a primi și a procesa toate informațiile noi. Somnul consolidează memoria: creierul ador-

veghe, vom fi uitat 20% din cuvinte. Cuvintele, dar și gesturile (o coregrafie nouă, o activitate manuală etc.) și locurile ni se întipăresc mai bine în memorie în timpul somnului. Așadar, copiii, care au multe lucruri de asimilat, trebuie să doarmă bine și să-și recitească lecțiile înainte de culcare. Creierul adormit nu este inactiv: lucrează altfel decât în stare de veghe. Se pare că este capabil să facă asocieri de idei și, uneori, să găsească soluții noi. Creierul adormit șterge elementele ne semnificative. Și, ceea ce este cel mai important, creierul adormit „digeră” emoțiile negative acumulate peste zi și reface

buna dispoziție – astfel, cel mai scurt drum de la disperare la speranță se prezintă adesea sub forma unei nopți bune de somn. Recent, s-a descoperit că, în timpul somnului, se deschid anumite interstiții care permit eliminarea reziduurilor toxice pentru creier, în primul rând a proteinei anormale care, dacă nu este eliminată, se depune, cauzând boala Alzheimer.

**Somnul permite și
eliminarea anumitor
reziduuri toxice
pentru creier!**

... la fel și restul corpului!

În timpul somnului, restul corpului lucrează și el pentru propria regenerare și apărare, adesea prin intermediul unor hormoni.

- Sistemul imunitar se dezvoltă, producând **anticorpi și celule ucigașe**. Aceste celule (*natural killers*), fabricate mai ales în timpul somnului, omoară virusurile, dar și celulele canceroase.
- Dezvoltarea mușchilor și a oaselor este stimulată de **hormonul de creștere**.
- Ficatul produce rezerve de **glicogen**, precursorul glucozei.
- Organismul se relaxează și neutralizează radicalii liberi cu ajutorul **melatoninei**.
- Senzația de sațietate crește, foamea fiind ținută sub control datorită **leptinei**. Astfel, putem să rezistăm între 10 și 12 ore,

de la cină până la micul dejun, fără să ne fie foame. Lipsa somnului favorizează obezitatea.

- Pentru că stăm nemișcați, întinși la orizontală, și pentru că în timpul somnului sunt eliberați diverși hormoni, inima și vasele de sânge se odihnesc mai bine: **presiunea arterială se reduce**, la fel și ritmul cardiac. Această atenuare nocturnă a funcției cardiace (pe care cardiologii o numesc adesea „*dip* nocturn”) protejează inima și arterele. Când ne confruntăm cu lipsa somnului pe termen lung sau când acesta este perturbat noapte de noapte de apnee sau din alte cauze, *dip*-ul nocturn dispare, ceea ce duce la modificări hormonale, acestea fiind sursă de hipertensiune arterială, diabet și obezitate, cei trei factori majori de risc de accidente vasculare cerebrale sau de infarct miocardic.

■ Structura unui ciclu de somn ■

Somnul își are propria arhitectură, alcătuită din faze și stadii care corespund unor stări diferite ale creierului și ale corpului.

O noapte plină

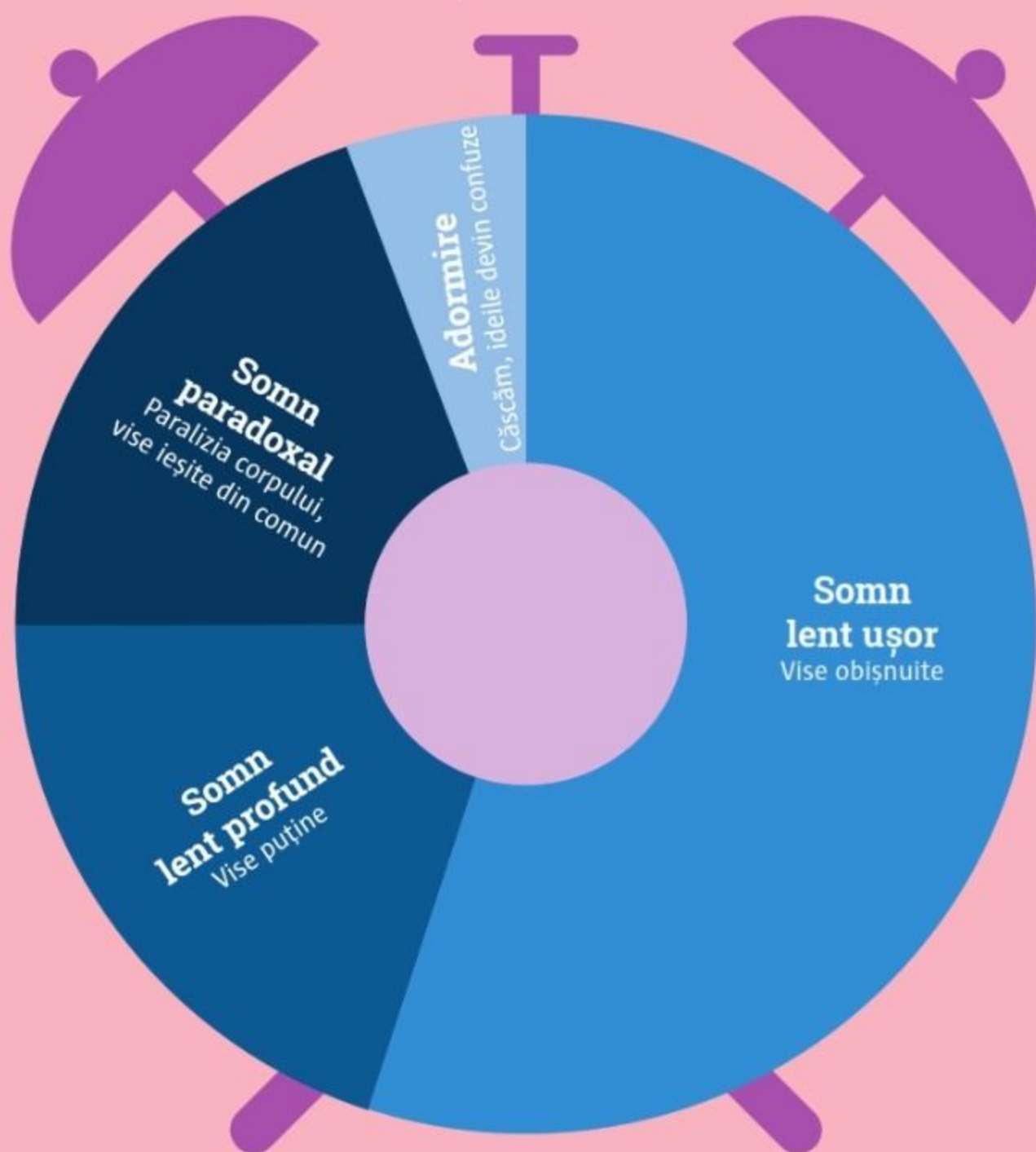
În timpul nopții, se succed cu regularitate două tipuri de somn: somnul lent și somnul paradoxal. O perioadă de somn lent urmată de o perioadă de somn paradoxal formează un ciclu de somn. Pe parcursul nopții, se desfășoară între trei și cinci cicluri de somn, cu o durată de 50 până la 150 de minute fiecare (în medie, aproximativ 90 de minute fiecare). Durata variază pe parcursul nopții (este mai lungă la început și mai scurtă la sfârșit).

Somnul lent se împarte în trei stadii: adormirea, somnul lent ușor și somnul lent profund. Între cele trei stadii se intercalează scurte perioade de trezie, mergând de la câteva secunde la

câteva minute, în timpul cărora cel care doarme se întoarce în pat, trage pilota pe el, se cuibărește și mai comod și adoarme la loc aproape instantaneu, fără ca la trezire să-și amintească de aceste lucruri. În cazul persoanelor cu un somn normal, se întâmplă rareori ca trezirile acestea scurte să totalizeze mai mult de 20 de minute. În schimb, persoanelor care suferă de insomnie le pot părea cu mult mai lungi.

Pe parcursul nopții, se desfășoară între trei și cinci cicluri de somn.

Diferitele stadii ale somnului



Stadiul 1: de la veghe la somn

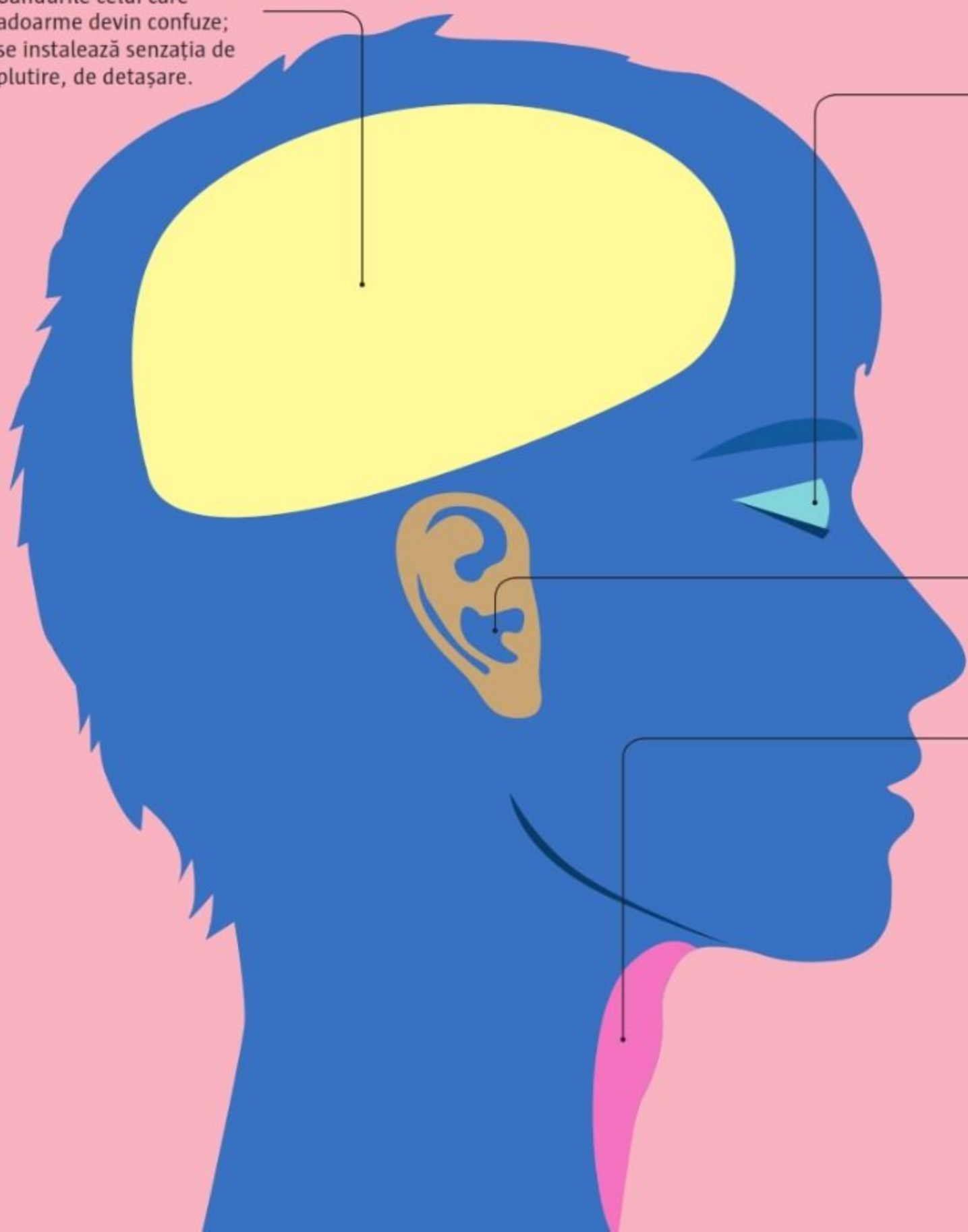
Primul stadiu este cel al adormirii. Intervenind doar la început de ciclu, acest stadiu reprezintă mai puțin de 5% din durata totală a somnului (adică aproximativ 20 de minute în total). În general, timpul în care o persoană adoarme variază între 5 și 30 de minute. Prin urmare, trecerea de la veghe la somn este scurtă, însă se poate prelungi dacă este întreruptă de ruminării, adică de gânduri repetitive și obsedante care readuc mintea în starea de veghe: în acest caz, spunem că persoana nu reușește să se deconecteze, să se abandoneze în brațele somnului, să renunțe la autocontrol, să se desprindă de starea de veghe. Mai există un

fenomen, foarte des întâlnit și fără efecte negative, care poate să întrerupă desfășurarea primului stadiu: senzația de cădere poate să fie percepută brutal, ca o prăbușire, și să-l trezească pe cel care adoarme după o tresărire puternică și scurtă a întregului corp (mioclonie hipnagogică). Unii descriu acest fenomen ca fiind senzația că „au ratat o treaptă” în timp ce coborau pe „scara” somnului.

În general, timpul în care o persoană adoarme variază între 5 și 30 de minute.

Semnele că suntem pe cale să adormim

Gândurile celui care adoarme devin confuze; se instalează senzația de plutire, de detașare.



Prin fața ochilor închiși se derulează diverse imagini – la început, cel care adoarme alege el însuși imaginile, apoi nu mai are niciun control asupra lor (vorbim atunci de imagini hipnagogice). Globii oculari efectuează mișcări lente în spatele pleoapelor.

Zgomotele exterioare sunt percepute ca fiind tot mai departe.

Mușchii se destind, ducând la căderea capului dacă persoana adoarme în șezut, la închiderea pleoapelor și, uneori, deja la sforăit. Cum persoana nu-și dă seama că a ațipit, dat fiind că gândurile confuze continuă în stadiul 1, se poate ajunge la situații comice cu partenerul, dacă acesta din urmă îl trezește pe cel care sforăie, lovindu-l puternic cu cotul și spunându-i: „Iar ai adormit!” „Nu-i adevărat!” „Ba da, sforăiai!”