

Rob Hobson



Arta  
somnului  
bun

Traducere:  
Anca Mihaela Florea



NICULESCU

## CUPRINS

*pagina 10*

### INTRODUCERE

*pagina 15*

### CAPITOLUL UNU: SOMNUL

- De ce dormim?
- Ritmul circadian
- Ceasul biologic
- Arhitectura somnului
- Visele
- De ce apar coșmarurile
- Spirit contra materie?

*pagina 51*

### CAPITOLUL DOI: UN PUI DE SOMN

- Arta de a moșăi
- „Ciocârlie” sau „bufniță”?
- Ciclurile somnului

*pagina 71*

### CAPITOLUL TREI: ORA DE CULCARE

- Dragă jurnalule

*pagina 81*

### CAPITOLUL PATRU: COMPORTAMENTUL

- Stingeți lumina!
- Detoxifierea digitală
- Liniștiți-vă
- Faceți o baie
- „Descărcarea” creierului
- Găsiți un loc confortabil
- Faceți mișcare

*pagina 103*

## CAPITOLUL CINCI: MEDIUL

- Dezordinea provoacă stres
- Așternuturile de pat pentru somnul de noapte

*pagina 115*

## CAPITOLUL ȘASE: DIETA

- Mâncați cum trebuie ca să dormiți bine
- Alimente care nu sunt bune pentru sănătate
- Alimente care vindecă
- Eliminați obiceiurile proaste
- Plante și suplimente alimentare
- Planificarea este totul!
- Băuturi tonice care induc somnul

*pagina 151*

## CAPITOLUL ȘAPTE: MINDFULNESS-UL

- Care sunt cauzele insomniei?
- Relaxați-vă fiecare mușchi
- Materia viselor
- Nu uitați să respirați!

*pagina 175*

## CAPITOLUL OPT: RITUALUL

- Arta somnului

*pagina 181*

## MULȚUMIRI

*pagina 183*

## DESPRE ROB HOBSON



introducere

## VISÂND LA SOMN

Cei mai mulți dintre noi ne petrecem o treime din viață dormind, dar nu toți reușim să dormim bine. Intervalul în care ne odihnim, precum și calitatea somnului din timpul nopții pot duce la oboseală și epuizare, ale căror efecte se vor reflecta în toate aspectele vieții noastre de zi cu zi, afectându-ne emoțiile, capacitatea de a ne concentra asupra sarcinilor zilnice, pofta de mâncare, relațiile personale și memoria.

Mulți oameni subestimează importanța somnului și trăiesc cu simptomele zilnice ale oboselii, preferând să le ascundă în loc să ajungă la sursa problemei. Astfel, privarea de somn a devenit în general o problemă ignorată, dar dacă lipsa acestuia nu este tratată, poate avea consecințe grave pe termen lung asupra sănătății personale, ducând la apariția unor boli.

Somnul este starea naturală de odihnă în care ochii sunt închiși, mușchii sunt relaxați, sistemul nervos este

inactiv și conștiența este practic suspendată. Această perioadă este vitală pentru regenerarea și refacerea corpului, în timp ce creierului i se dă astfel posibilitatea de a procesa informații, amintiri și experiențe.

Somnul este esențial și, fără îndoială, reprezintă unul dintre pilonii esențiali ai stării noastre de sănătate. Dacă obiceiul nostru de a mânca bine și sănătos, precum și de a face exerciții fizice în mod regulat ține de alegerea personală și este o decizie conștientă, somnul e influențat de factori pe care uneori nu îi putem controla. Vă puteți pregăti un prânz sănătos, puteți găsi motivația pentru a merge la sala de sport ca să faceți antrenamentul de dimineață, dar este cu mult mai complicat să vă întindeți în pat și să încercați să adormiți imediat.

Mulți dintre noi sunt victimele culturii în care trăiesc zi de zi, întrucât cerințele și așteptările vieții moderne și impactul *social media* au o influență puternică asupra stilului de viață al fiecăruia. Acest mod de a trăi influențează calitatea somnului și, dacă aveți impresia că puteți trăi dormind foarte puțin, vă asigur că nu este deloc așa. Multe persoane au dezvoltat strategii de supraviețuire zilnice (a treia cană de cafea înainte de ora 11:00 dimineața vă sună cunoscut?), în loc să facă un pas înapoi pentru a rezolva adevărata problemă din viața lor, care este de fapt lipsa somnului.

După ani de luptă cu insomnia, am devenit interesat de diferite abordări legate de posibilitatea de a avea un somn cât mai bun, iar unul dintre cele mai bune sfaturi pe care vi le-aș putea da este acela că nu există o soluție universală, general valabilă.

În acest ghid practic conceput de mine, în care apelez la cele mai recente studii și opinii ale unor experți în domeniu, voi analiza arta somnului pornind de la trei piloni principali: comportament, mediu și dietă, pentru care voi folosi acronimul CMD. După ce veți ajunge să vă cunoașteți mai bine stilul de viață, este posibil să dezvoltați un ritual propriu al somnului.

Bătălia mea personală cu somnul este ceea ce m-a determinat să scriu *Arta somnului bun*. Oricum, intenționez ca această carte să se adreseze unui public cât mai larg, indiferent dacă luptă cu insomnia, caută să aibă o calitate mai bună a somnului sau este interesat de mecanica și secretele unui somn bun. Sper ca, după ce veți citi aceste pagini, să aveți parte de somnul la care visați.





CAPITOLUL UNU

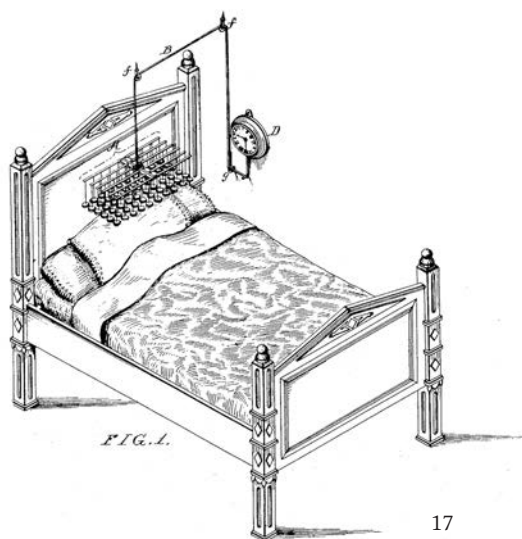
# somnul



„Somnul este  
lanțul de aur  
care ne ține  
sănătatea  
și corpul  
împreună.”

Thomas Dekker

Somnul este o stare a corpului și a minții care de obicei durează câteva ore în fiecare noapte și în timpul căreia sistemul nervos este inactiv, ochii sunt închiși, mușchii posturali sunt relaxați, iar conștiența este practic suspendată.



Somnul este un timp pentru odihnă, dar corpul vostru face eforturi mari să păstreze o stare de sănătate bună.

Creierul vostru procesează informații, amintiri și experiențe.

Hormonii de creștere se dezvoltă pentru a contribui la repararea țesuturilor.

Proteinele sunt generate într-un ritm mai rapid pentru a susține creșterea și repararea celulelor.

## DE CE DORMIM?

Crește numărul celulelor pielii, eritrocitele, cunoscute și sub numele de „globule roșii” (din sânge) sau „hematii”.

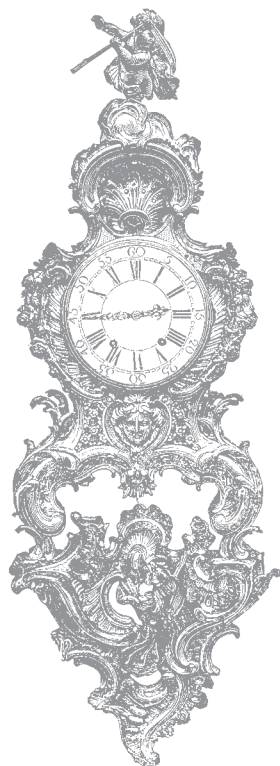
Somnul este  
esențial pentru  
viața de zi cu zi și  
influențează multe  
aspecte și domenii  
care au impact  
asupra sănătății și  
bunăstării noastre  
și printre care se  
numără:

Atenția  
Concentrarea  
Creativitatea  
Intuiția/Înțelegerea  
Învățarea  
Memoria  
Deciziile  
Emoțiile  
Relațiile



## CEASUL BIOLOGIC

Da, acest lucru este ceva cu adevărat real! Ritmul vostru circadian poate fi considerat un ciclu de evenimente care se desfășoară într-un loc îndepărtat al creierului, dar reprezintă o acțiune complexă a circuitelor nervoase ca răspuns la lumină, cea care le asigură funcționarea.



Expunerea la lumină stimulează un circuit nervos de la retina oculară, într-o zonă a creierului numită hipotalamus. Acolo, un centru special numit nucleu suprachiasmatic (NSC) funcționează ca un ceas care stabilește un tipar de activități ce afectează întregul corp, cum ar fi reglarea temperaturii organismului, ritmul cardiac, tensiunea arterială și eliberarea hormonilor care ne ajută să adormim.

## MELATONINA: HORMONUL SOMNULUI

Melatonina este un hormon natural secretat de glanda pineală din creier, fiind principalul hormon care coordonează și reglează ciclul somn-veghe.

Această glandă (cunoscută și sub numele de „epifiză”) are dimensiunea unui bob de mazăre și este localizată deasupra zonei mediane a creierului; în timpul zilei, glanda pineală este inactivă, dar odată cu lăsarea întunerului, este „activată” de NSC și începe să producă melatonină, care ulterior este eliberată în sânge. De obicei, acest proces are loc în intervalul 9:00-21:00. Drept urmare, cantitatea de melatonină din sânge crește brusc și începeți să pierdeți din energie, lăsând loc astfel somnului.

Nivelul de melatonină din sânge rămâne ridicat aproximativ 12 ore – toată noaptea –, până la apariția luminii, moment în care acesta începe să scadă, atingând cel mai scăzut grad la ora 9:00 dimineața. Nivelul de melatonină produs în timpul zilei este greu de detectat.



## CORTIZOLUL: HORMONUL STĂRII DE VEGHE

Odată expus la lumina zilei, „ceasul” din NSC începe să îndeplinească funcții precum creșterea temperaturii corpului și producerea de hormoni stimulatori, cum ar fi cortizolul, generat de glandele suprarenale, care încurajează și asimilarea serotoninei, „hormonul fericirii”.

NSC întârzie eliberarea altor hormoni, cum este melatonina (asociată cu somnul), până la lăsarea întunericului.



