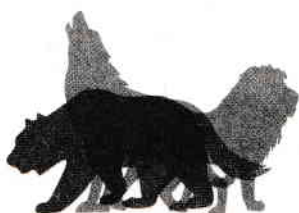


LBRIS

We know
books

URS,

LEU



LUP

Cronotipul personal și felul în care
somnul îți influențează viața

OLIVIA AREZZOLO

Traducere din limba engleză de Ralu Conțiu

Editura Paralela 45

Cuprins

<i>Introducere</i>	9
--------------------------	---

PARTEA I: CÂT DE BINE DORMI?

Capitolul 1. Știința somnului	17
Privarea de somn	19
Arhitectura somnului	24
Ritmul circadian – dansând după melodia propriului corp ..	29
Cronotipul tău	30
Moment de reflecție	31
Capitolul 2. Fă testul și descoperă-ți cronotipul	33
Test: Care este cronotipul tău?	33
Leul	36
Ursul	37
Lupul	39
Întrebări frecvente cu privire la cronotipuri	40
Moment de reflecție	43
Capitolul 3. Factorii care influențează cronotipul	44
Factori intrinseci	44

Factori de mediu	50
Moment de reflecție	50
Capitolul 4. Vârsta și cronotipul	51
Bebelușul și copilul mic (primii 5 ani de viață)	51
Copilul mare și preadolescentul (de la 5 la 11 ani)	53
Adolescentul (de la 12 la 19 ani)	54
Adultul (de la 20 la 65 de ani)	57
Vârstnicul (peste 65 de ani)	61
Moment de reflecție	65
Capitolul 5. Sabotorii somnului	66
Principalele trei motive pentru care nu adormi și nu rămâi adormit	67
Dieta contează	72
Să ne mișcăm un pic	75
Abuzul de substanțe	76
Medicamentele cu și fără prescripție medicală	80
Factori ocupaționali	81
Lasă lumina să pătrundă!	83
Obiceiurile de somn	84
Neplăceri în sanctuarul somnului	87
Factori de mediu	88
Moment de reflecție	89

PARTEA A II-A: STRATEGII PENTRU A AVEA UN SOMN SĂNĂTOS

Capitolul 6. Strategii pentru somn	93
Rutina de seară	93
Rutina de dimineață	101

Rutina din cursul zilei	104
Terapii complementare	106
Alte terapii	110
Crearea unui sanctuar al somnului	111
Moment de reflecție	113
Capitolul 7. Dieta pentru somn	114
Macronutrienți	115
Micronutrienți: vitamine	117
Micronutrienți: minerale	120
Superalimente pentru somn	124
Băuturi pentru somn	126
Moment de reflecție	128
Capitolul 8. Suplimente pentru somn	129
Melatonina	129
Adaptogenii	130
Probioticele	132
Vitaminele și mineralele	133
Moment de reflecție	134
Capitolul 9. Strategii personalizate pentru fiecare cronotip	135
Rutina ideală a unui leu	135
Rutina ideală a unui urs	145
Rutina ideală a unui lup	154
Capitolul 10. Menținerea pe termen lung a unui somn odihnitor	164
Principiile puterii	165
Sistemul în 6 pași pentru schimbare	176
Moment de reflecție	185
Capitolul 11. Provocarea de 28 de zile	186
Săptămâna 1	187

Săptămâna 2	193
Săptămâna 3	196
Săptămâna 4	197
Săptămâna 5 – toate puse cap la cap!	199

PARTEA A III-A: SOMNUL ȘI SĂNĂTATEA

Capitolul 12. Tulburările de somn, visele și parasomniile	205
Insomnia	206
Apneea obstructivă în timpul somnului	207
Coșmarurile	207
Terorile nocturne	208
Somnambulismul	209
Vorbitul în somn	210
Visele	210
Moment de reflecție	211
Capitolul 13. Afecțiuni fizice legate de calitatea slabă a somnului	212
Tulburările de dispoziție	212
Abuzul de substanțe	215
Tulburările alimentare	216
Afecțiunile fizice	218
Moment de reflecție	222
<i>Încheiere</i>	223
<i>Mulțumiri</i>	225
<i>Referințe bibliografice</i>	227
<i>Glosar</i>	229
<i>Despre autoare</i>	231

CAPITOLUL 1

Știința somnului

Somnul e modul nostru preferat de a ne petrece timpul liber. Trezitul dintr-un somn odihnitor, revigorant, simțindu-ne alerți din punct de vedere mental, pregătiți pentru o nouă zi – îți amintești cum este? Sau momentele în care deschizi ochii și-ți dai seama că ai dormit întreaga noapte aproape fără să te miști și te simți gata să dai piept cu lumea. E bine, nu-i așa?

Din păcate, ca expertă în domeniul somnului, știu că pentru mulți dintre noi lucrul acesta nu se întâmplă. În schimb, experiența noastră cu somnul este... nu prea grozavă, să spunem. Mutilat de anxietate, treziri nocturne și, la trezire, de senzația de oboseală mai mare decât la culcare, somnul, pentru mulți dintre noi, nu mai este ce-a fost.

Dacă ți se potrivește această descriere, în primul rând lasă-mă să-ți spun că-mi pare rău pentru experiența ta. După ani de zile de lucrat cu oameni care au probleme cu somnul, înțeleg pe deplin cât de epuizantă poate fi această situație: de la sentimentul de a fi mereu încordat și incapabil să te deconectezi mental, la senzația de

ceață pe creier, care nu te lasă nici măcar să-ți amintești unde ți-ai pus cheile, până la epuizarea constantă, fluctuantă, care apare în urma faptului că ai parte de numai câteva ore de odihnă adecvată. Sunt, de asemenea, conștientă că insomnia nu reprezintă o problemă numai noaptea. Mai degrabă este o problemă care afectează fiecare aspect al vieții. În același timp, mă bucur că ești aici. Ești exact acolo unde trebuie, iar eu sunt persoana potrivită care te poate ajuta să faci schimbări durabile, reale și radicale.

Chiar dacă ți se pare că ai încercat totul, că toate speranțele sunt pierdute și că *nimic* nu va funcționa, sunt aici pentru a-ți spune că încă nu ai încercat asta: strategia mea de a-ți îmbunătăți somnul, bazată pe dovezi științifice, biologice – cronotipul tău. În plus, nu ai avut parte de programul meu structurat, care să te învețe cum să păstrezi acest nou obicei, o provocare pentru toată lumea, inclusiv pentru mine. Și nici sprijinul meu.

Așadar, de fapt, nu ai încercat chiar *totul*. Și este foarte probabil ca această soluție să fie cea potrivită pentru tine. Așa s-a întâmplat de nenumărate ori în cazul clienților mei, care au venit cu exact aceeași ezitare și cu aceleași gânduri pe care probabil le ai și tu chiar acum, iar în câteva săptămâni au reușit din nou să doarmă așa cum trebuie. Clienți precum Dave*, care fusese DJ în tinerețe și nu mai putea dormi mai mult de 4 ore. În câteva săptămâni a ajuns să doarmă 7 ore. Sau ca Sally, care suferea de anxietate la culcare atât de rău, încât nu putea adormi decât luând somnifere. După două întâlniri a reușit să adoarmă în 15 minute. Sau poate ca Jessie, care se trezea de câte patru ori pe

* Numele clienților au fost schimbate, pentru a le fi păstrat anonimatul. (N. a.)

noapte, având dificultăți în a readormi. După două săptămâni în care am lucrat împreună, se mai trezea doar o dată pentru a merge la toaletă și adormea la loc imediat.

Fiecare dintre acești clienți se gândea că lucrurile nu se pot schimba și că e sortit unei vieți de oboseală și ceață mentală. După ce au venit la mine, au avut încredere în îndrumările mele și au urmat planul, în câteva săptămâni au fost din nou capabili să doarmă normal. Dacă ei au reușit, și tu poți reuși. Tot ce trebuie să faci este să ai încredere în proces, să urmezi planul și să ceri ajutor dacă lucrurile o iau razna (deoarece, la un moment dat, s-ar putea să se întâmple).

Îți voi fi alături la bine, la rău și în momentele dificile dintre aceste două extreme.

În primul rând, trebuie să știm câte ceva despre știința somnului. Acest lucru va constitui fundația de care ai nevoie pentru a vedea schimbările pe care le dorești cu atâta disperare: să dormi mai mult, mai profund și să te trezești mai odihnit.

Așa că să nu mai lungim vorba și să începem.

PRIVAREA DE SOMN

Unii dintre noi știm foarte bine ce înseamnă acest lucru. Semne precum epuizarea constantă, dependența de cafeină și sentimentul de „obosit, dar tensionat“ sunt parte din experiența noastră zilnică. Cu toate acestea, nu toți consideră așa. Adică, cine poate spune că nu este normal să te simți obosit în majoritatea dimineților? Ne simțim stresați și anxioși pentru că trăim

Într-o societate care funcționează 24 de ore pe zi 7 zile pe săptămână? Ori sunt acestea semne ale unui somn neadecvat? Nu suntem productivi din cauza calității somnului sau este vorba doar de lipsa de interes față de munca noastră?

Mai întâi voi împărtăși cele mai des întâlnite simptome ale privării de somn, pentru a determina dacă somnul reprezintă o problemă în cazul tău. Dacă această situație este atât de des întâlnită, nu înseamnă că nu reprezintă o problemă. Cercetările arată că 77% dintre noi dormim insuficient în fiecare săptămână. Asta înseamnă că cei mai mulți dintre noi suferă de privare de somn și că vom resimți multe dintre aceste simptome, dacă nu chiar pe toate.

1. Senzația constantă de oboseală

Dacă există un indicator al faptului că nu ai dormit destul, acesta este senzația de oboseală pe care o ai atunci când drumul până la bucătărie după o cană de cafea pare incredibil de greu. Dacă lucrezi cu normă întreagă, probabil te regăsești. Circa 7 din 10 lucrători cu normă întreagă au parte de mai puțin de 6 ore de somn pe noapte și 40% resimt oboseală severă în timpul zilei, în fiecare săptămână. Dacă ești lup, cercetările arată că aceștia dorm cel mai puțin, așa că au șansele cele mai mari să se simtă obosiți și cu mintea încetoșată. Nici urșii nu sunt foarte în urmă. Leii dorm cel mai mult, așa că sunt cel mai puțin predispuși să sufere de oboseală.

2. Mai multe greșeli decât de obicei

Pui sare în loc de zahăr în cafeaua de dimineață? Ai încercat să pornești mașina cu cheia de la casă? Ai luat pachetul greșit cu mâncare la serviciu, fără să-ți dai seama? Am auzit aceste povești de nenumărate ori de la clienții mei privați de somn. Dacă îți sună cunoscut, ia-ți această greutate de pe umeri și înțelege că atunci când nu dormim suficient aceste greșeli sunt absolut normale.

Lipsa somnului afectează funcționarea lobului frontal, regiunea creierului responsabilă de luarea deciziilor, raționamente și gestionarea timpului. Un studiu din 2016, realizat de Fundația pentru Sănătatea Somnului din Australia, a descoperit că 29% din erorile de la locul de muncă pot fi direct atribuite oboselii – da, aproape o treime! Dacă este și cazul tău, te rog să nu ai impresia că este ceva în neregulă cu tine. Corpul tău încearcă doar să-ți comunice că *ai nevoie de mai mult somn*.

3. Minte încetoșată și pierderi de memorie

Pe lângă alte disfuncționalități, pierderile de memorie sunt o consecință naturală a somnului inadecvat. Pentru fiecare noapte în care nu dormi suficient, nivelurile de beta-amiloid ($A\beta$), o neurotoxină care duce la încetoșarea creierului, la perturbarea memoriei și chiar la apariția demenței Alzheimer, cresc cu câte 5%. Da, ai citit corect. Acest lucru se întâmplă *în fiecare noapte*, așa că închipuie-ți cum stau lucrurile după săptămâni, luni sau ani de somn insuficient.

4. Productivitate scăzută

Cu toții ne dorim să fim productivi, dar atunci când nu dormim suficient, acest lucru este greu de realizat. Conform unui studiu din 2017, publicat în *American Journal of Health Promotion*, somnul cu o durată de mai puțin de 5 ore ne face de patru ori mai puțin productivi. Aceasta înseamnă că o sarcină de 10 minute ne poate lua 40! Ceea ce ar însemna să ne regândim obiceiul de a sta până târziu la serviciu pentru a apuca să facem o parte din treburile de a doua zi, nu-i așa? Situația aceasta poate fi cu adevărat enervantă pentru urșii cei muncitori, care au de obicei o atitudine de genul „pot să o fac“. Din păcate, atunci când suntem privați de somn, acceptarea oricărei sarcini pe care o primim este aproape imposibilă – și sunt sigură că mulți înțeleg acest lucru.

5. Starea de anxietate și imposibilitatea de a te „deconecta“

Anxietatea este o problemă serioasă în societatea noastră. Conform Beyond Blue, o organizație care se ocupă cu sănătatea mintală, 1 din 4 persoane va experimenta o stare de anxietate într-un moment al vieții – este ceva cu care și eu mă lupt. Și, da, somnul insuficient este un factor important. Cercetări efectuate în cadrul Universității din Chicago au arătat că doar o noapte de somn insuficient poate duce la o creștere a cortizolului, hormonul stresului, cu 37%. După două nopți, creșterea ajunge la 45%. Consecințele acestui fapt includ imposibilitatea de a ne relaxa, simțindu-ne mereu „conectați, dar obosiți“ și având o mulțime de gânduri care ni se rotesc prin minte. Problema este, cum probabil

știi deja, că asta duce la perpetuarea ciclului de insomnie: somnul insuficient crește anxietatea, apoi la dificultăți de adormire și la anxietate crescută. Dacă ne referim la cronotipuri, conform unui studiu din 2020 apărut în revista *PLOS One*, statistic lupii sunt mai predispuși la a fi anxioși, dar acest lucru nu exclude posibilitatea apariției acestei stări și în cazul urșilor sau al leilor.

6. Imunitate scăzută

Pandemia Covid-19 ar fi trebuit să ne determine pe toți să încercăm să ne întărim sistemul imunitar, pentru a ne proteja atât pe noi, cât și pe cei dragi. Însă atunci când nu dormim suficient acest lucru nu este ușor de realizat. De fapt, cercetările făcute în cadrul Universității din California în 2015 au arătat că suntem de patru ori mai predispuși la răceli atunci când dormim 6 ore în loc de 7 ore pe noapte. Da, numai o oră de somn mai puțin crește de patru ori riscul de a ne îmbolnăvi.

7. Creștere în greutate și poftă de dulciuri

Ah, brioșa aceea de dimineață! Sau vizita de la ora 3.00 după-masa la magazinul din colț, pentru a vedea ce batoane de ciocolată îți fac cu ochiul. Sau puțin din amândouă. Nu-i așa? Crede-mă, nu ești doar tu. Aceste pofte de zahăr sunt foarte normale, aproape de așteptat, atunci când suntem privați de somn. Un studiu din 2004, efectuat în cadrul Universității din Chicago, a arătat că pofta de zahăr crește cu până la 45% după numai două nopți de somn insuficient. Mai mult, există o creștere de 28% a hormonului foamei, grelina, și o scădere cu 18% a hormonului sațietății, leptina. Asta înseamnă că simți mai

multă foame, mai puțină sațietate atunci când mănânci și o poftă crescută de zahăr. Așa că data viitoare când îți este dificil să stai departe de biscuiți și ciocolată, dacă te cuprinde vinovăția, gândește-te că s-ar putea să fie vorba doar de privarea de somn.

După cum vezi, privarea de somn aduce cu sine mai mult decât simpla oboseală: mintea încetoșată, pierderile de memorie, anxietatea și lipsa de productivitate. În esență este vorba despre faptul că încetezi să mai fii tu însuți. Devii o altă versiune a ta, una obosită, tensionată, sătulă de toate și care nu-și dorește decât să doarmă. Crede-mă, știu exact cum e să fii în situația asta.

Deși nu am avut probleme cu somnul, am avut tulburări de anxietate și înțeleg cât de frustrant, epuizant și restrictiv poate fi. Ești literalmente incapabil să-ți trăiești viața. De asemenea, sunt conștientă că atunci când mă simțeam cu adevărat rău aș fi dat *orice* pentru a scăpa de acele sentimente. Sunt convinsă că pentru mulți dintre voi sună cunoscut.

ARHITECTURA SOMNULUI

Sunt sigură că te întrebi acum: *De ce, dacă dorm 8 ore, tot mă simt obosit?* Totul se reduce la calitatea somnului. Doar pentru că dormi, nu înseamnă că dormi *bine*. Cantitatea nu echivalează cu calitatea.

Pe scurt, somnul nu este la fel pe tot parcursul său: există somn superficial (stadiul 1 non-REM*), în care suntem semi-conștienți; somnul ceva mai profund (stadiul 2 non-REM), când suntem ceva mai greu de trezit; apoi somnul adânc (stadiile 3 și 4 non-REM), cunoscut și sub numele de somn cu unde lente sau SWS**. Somnul adânc este cel prețios, el ne ajută să ne simțim cu adevărat plini de energie la trezire.

Aceasta este doar o privire de ansamblu asupra diferitelor stadii ale somnului. Să le explorăm mai amănunțit pe fiecare...

Stadiul 1 non-REM

În mod ideal, acesta ar trebui să ocupe doar 5% din timpul total de somn. În acest stadiu ne trezim ușor, iar somnul nu este foarte odihnitor. Dacă ești deranjat de zgomote sau sunete, probabil te afli în acest stadiu al somnului. Undele cerebrale implicate în acest stadiu sunt în general unde alfa.

Stadiul 2 non-REM

Acest stadiu este ceva mai profund decât stadiul 1 și ar trebui să cumuleze 50% din timpul total de somn. Acum suntem mai greu de trezit, iar undele cerebrale sunt mai lente.

Caracteristice acestui stadiu sunt așa-numitele fusuri de somn, importante pentru învățare și memorie. Fusurile de somn indică faptul că înregistrăm informații noi în memoria pe termen lung. Un studiu din 2002, apărut în *Journal of Neuroscience*,

* NREM (*non-rapid eye movement*) în lb. engl. (N. tr.)

** SWS (*slow wave sleep*) în lb. engl. (N. tr.)

arată că după o zi de învățare activitatea fusurilor de somn este cu 34% mai mare în noaptea respectivă.

Stadiile 3 și 4 non-REM (SWS)

Stadiile 3 și 4 (adică somnul cu unde lente) reprezintă stadiile cele mai importante. SWS este caracterizat de unde cerebrale foarte lente, undele delta, și dacă ai noroc, vei petrece 20% din timpul total de somn în acest stadiu. SWS apare de obicei în primele două treimi ale nopții (în general, înainte de ora 3.00 dimineața) și este vital pentru recuperarea fizică și mentală. În ceea ce privește recuperarea fizică, în timpul stadiului SWS se secretă 70% din hormonul uman de creștere (HGH) – principalul hormon responsabil de regenerarea celulară. Dacă dormi 8 ore și te trezești epuizat, sunt șanse mari ca organismul tău să nu fi produs suficient HGH și să nu fi petrecut suficient timp în stadiul SWS.

SWS este foarte important și când vorbim despre recuperarea psihică deoarece în acest stadiu are loc detoxifierea de beta-amiloid ($A\beta$). Așa cum am menționat mai devreme, $A\beta$ este o neurotoxină și procesul de eliminare a ei îmbunătățește claritatea mentală și memoria. Dacă organismul nu elimină suficient $A\beta$, poate crește riscul de Alzheimer – plăcile de beta-amiloid din creier sunt o caracteristică a acestei boli.

O altă trăsătură a somnului SWS este inerția – trezitul din somn ametit, aproape ca și când ai fi în stare de ebrietate. Dacă te trezești în timpul acestui stadiu, te poți simți foarte dezorientat, în ceață și obosit. Exact acesta este motivul pentru care nu ar trebui să tragi un pui de somn mai lung de 30 de minute – dacă o faci,