

LBRIS

We know
books

NATALIE PENNICOTTE-COLLIER

sănătatea începe cu somnul

Tehnici moderne pentru
a-ți îmbunătăți somnul și viața

CUPRINS

PREFAȚĂ	9
Introducere	13
Înainte de a începe	31
SĂPTĂMÂNA 1: Construirea mentalității de somn	53
SĂPTĂMÂNA 2: Utilizarea științei circadiene	89
SĂPTĂMÂNA 3: Alimente pentru stimularea bunăstării somnului	137
SĂPTĂMÂNA 4: Combaterea stresului somnului	191
SĂPTĂMÂNA 5: Importanța odihnei regulate și a exercițiilor fizice la momentul oportun pentru sănătatea somnului	237
Probleme comune de somn	287
Concluzie: consolidarea resetării somnului	337
Mulțumiri	343
Resurse	345

CÂND SĂ APELEZI LA AJUTOR SUPLIMENTAR

Nu te teme să discuți despre schimbările semnificative la nivelul sănătății somnului tău cu un specialist în somn sau cu un terapeut și antrenor în medicina comportamentală a somnului. Este extrem de util să lucrezi individual cu o astfel de persoană.

Dacă după parcurgerea acestei cărți te confrunți în continuare cu insomnie cronică, este esențial să soliciți ajutor individual de la un medic (vezi și pagina 287).

Ar trebui să discuți cu medicul tău de familie despre orice alte probleme cu somnul cu care s-ar putea să te confrunți, folosind informațiile și autocunoașterea pe care le-ai dobândit din această carte ca punct de referință și evaluare a călătoriei tale de până acum.

ÎNAINTE DE A ÎNCEPE

Văd în clinicile mele atât de mulți oameni care nu înțeleg cum să doarmă, și mai ales cum să doarmă bine. Somnul reprezintă cel mai important pilon al bunăstării și, înainte de a începe cu Săptămâna 1 a Resetării, este important să înțelegi acest aspect al sănătății, astfel încât să-l poți susține printr-o strategie personală și practică. Cu toate acestea, sunt conștientă că unii dintre voi vor doar să treacă la treabă, așa că poți să sari deodată peste acest capitol și să revii la el odată ce ai acumulat câteva instrumente pentru a-ți îmbunătăți sănătatea somnului.

Somnul sănătos este un pansament emoțional pentru viața modernă și epidemia de stres: un somn bun este esențial pentru o sănătate bună. Și totuși, ironia face ca o mulțime de oameni să se simtă atât de stresați de calitatea somnului lor, încât acest lucru are la rândul său un impact asupra calității orelor de somn și veghe, alimentând în același timp obiceiuri inefficiente.

Credem că știm toate informațiile de bază despre somn, dar apoi încercăm să le punem în aplicare și nu funcționează și credem că nu putem să dormim bine și dezvoltăm anxietate de performanță. Apoi, mai există și soluțiile rapide pentru a putea dormi. Poate că prietenii tăi ți-au povestit despre un nou supliment sau truc uimitor pentru somn, și ajungi să-l încerci într-o noapte. Internetul este plin de sfaturi bine intenționate (și

adesea inexacte) privind somnul, așa-numitele „trucuri bio” care promet să-ți optimizeze somnul. Am o veste pentru tine: somnul nu necesită trucuri; are nevoie de o atenție înțeleaptă, fundamentată științific.

Chiar și atunci când o schimbare pe care o încerci funcționează, acest lucru nu este adesea suficient. Lavanda, o baie caldă și eliminarea tehnologiei înainte de somn nu sunt suficiente. Te simți în continuare obosit. Ești încă agitat și nu poți să dormi în unele nopți sau poate în fiecare noapte.

Te rog să nu-ți pierzi speranța. O să te ajut. Somnul poate fi fragil, dar, la fel ca orice lucru de preț, atunci când îi acordăm o atenție blândă, constantă și plină de devotament, acesta va începe să devină mai rezilient.

DIN ACEST MOMENT, VEI ÎNVĂȚA
CUM SĂ DORMI DIN NOU.

SOMNUL ȘI SĂNĂTATEA MINTALĂ

O parte din misiunea mea este să-i ajut pe oameni să înțeleagă conexiunea dintre somn și sănătatea mintală, pentru că acestea sunt atât de strâns legate. Cu toate acestea, îmi dau seama că acest lucru îți poate alimenta și mai mult anxietatea, așa că în această carte am ales să nu enumăr aspectele negative ale unui somn inadecvat. În schimb, cartea de față își propune să transforme din nou somnul într-o prioritate în viața ta și să te ajute să ai parte de somnul pe care îl meriți. Pe de altă parte, dacă îți dorești să afli mai multe lucruri despre legătura dintre somn și sănătatea mintală, există o secțiune pe website-ul meu despre ceea ce se întâmplă atunci când nu acordăm atenția cuvenită somnului nostru: www.mindtonicsleep.com.

MITURI COMUNE DESPRE SOMN

Mai jos vei găsi câteva mituri comune despre somn pe care le aud adesea de la clienții mei:

Mit: „Sunt prea ocupat – un somn adecvat nu mă ajută cu nimic în viața de zi cu zi.”

Realitate: **Somnul ajută la crearea de amintiri și-ți sporește capacitatea de a învăța.** Somnul permite creierului tău să proceseze și să se schimbe prin intermediul neuroplasticității (capacitatea creierului de a se reprograma, adapta și schimba). Acest lucru are loc cu precădere peste noapte, în timpul somnului, ajutându-ne să modelăm învățarea și memoria și să le „fixăm” în mintea noastră. În timpul somnului, creierul tău te ajută să pui bazele învățării profunde și să elimini sau să consolidezi toate informațiile pe care le-ai dobândit, citit sau auzit în timpul zilei.¹

Mit: „Creierul și corpul meu se descurcă dacă dorm puțin.”

Realitate: **Somnul oferă minții și corpului o revizie tehnică de cinci stele.** Scuze, dar cel mai bun design evolutiv al Mamei Natură și se aplică și ție. Rareori se întâmplă ca oamenii să poată dormi mai puțin de cinci ore pe noapte fără să aibă parte de stres și leziuni semnificative ale creierului și corpului.² O modalitate simplă de a înțelege de ce ar trebui să-ți pese de un somn bun este să te uiți la știința somnului. Somnul de peste noapte permite corpului să se repare și să se actualizeze – asemenea unei revizii tehnice personale. De asemenea, acesta este momentul

în care creștem și mușchii noștri repară daunele și se recuperează de pe urma uzurii obișnuite de peste zi. Un somn bun joacă, de asemenea, un rol vital în funcționarea răspunsului nostru imunitar sănătos.³ Doar un somn bun regulat permite acestor procese să funcționeze în mod optim.

Mit: „Credeam că al meu creier este pur și simplu inactiv peste noapte.”

Realitate: Nici pe departe! Somnul este o perioadă foarte ocupată pentru creier și permite eliminarea „deșeurilor”. În timp ce dormi, sistemul de curățare al creierului, cunoscut sub numele de „sistem glimfatic”, este extrem de activ în creier și în sistemul nervos central. Asemenea dușului de curățare perfectă în profunzime, acesta împrăștează, hrănește și curăță neuronii și elimină deșeurile naturale care se acumulează în timpul orelor de veghe, ajutând la refacerea și reînnoirea creierului tău.

Mit: „Somnul mi se pare timp pierdut – îl sacrific de multe ori pentru a merge noaptea târziu la sală.”

Realitate: Somnul te poate ajuta să-ți atingi obiectivele de fitness într-un mod mai inteligent. Somnul este obiectivul final dacă vrei să fii mai puternic, mai inteligent și mai concentrat. Doar prin somn devenim mai puternici din punct de vedere fizic. Temperatura corpului nostru scade, tensiunea arterială scade și respirația încetinește. Mai presus de toate, sistemul nostru nervos central se reechilibrează și se relaxează. Un somn mai bun crește probabilitatea de

a face exerciții fizice și de a ne îmbunătăți forța musculară.⁴

Mit: „Am o energie și o forță bune – cu siguranță că somnul nu este atât de important.”

Realitate: Somnul ne ajută să rămânem puternici și energici. Somnul îți menține metabolismul sănătos și reglează apetitul. Îmbunătățirea somnului te poate ajuta să rezolvi problemele legate de glicemie, inclusiv riscul de diabet și cel al apariției bolilor de inimă.⁵ Știi că somnul joacă, de asemenea, un rol esențial în susținerea sănătății inimii? Un somn bun ne ajută să ținem la distanță problemele cardiovasculare și să ne menținem un nivel sănătos al colesterolului.⁶

CUM SĂ TE BUCURI DE O MAI BUNĂ CALITATE A SOMNULUI

„Calitatea somnului” este un termen care descrie cât de odihnitor și de profund regenerator este somnul. Atât durata, cât și calitatea somnului sunt extrem de importante.

Calitatea somnului:

- te ajută să-ți înțelegi sănătatea generală a somnului dincolo de cât de multe ore ai dormit;
- este un aspect pe care-l poți controla cu ajutorul obiceiurilor tale zilnice și al Resetării Somnului;
- nu trebuie forțată și are loc în mod natural, fără prea multe eforturi sau stres.

Un somn calitativ ne face, în general, să ne simțim plini de energie și revigorați în decursul primei ore de

la trezire și ne ajută să trecem peste zi cu energie, concentrare și fără să ne bazăm prea mult pe cofeină sau să recurgem la sieste îndelungate.

Este util de punctat că, dacă adormim imediat ce ne întindem pe canapea sau ne așezăm capul pe pernă, motivul este adesea acela că nu dormim suficient sau că suntem excesiv de somnoroși.

Pentru că somnul este adesea înțeles greșit, poate fi util să-ți reamintești cum arată un somn sănătos.

Adormitul (debutul somnului):

- „Pot să adorm în 5-30 de minute fără niciun stres.”
- „Observ că mă simt constant somnoros la aceeași oră din noapte.”
- „Am încredere în rutina mea familiară de culcare și accept că s-ar putea să mă trezesc pentru scurt timp sau să mă mișc în timpul nopții, ceea ce este normal.” (Să fii uneori treaz face parte din somnul normal, sănătos!)

Continuitatea somnului:

- „Îmi ating adesea obiectivul de somn pentru adulți: 7-9 ore pe noapte.”
- „Timpul pe care îl petrec în pat dormind este de aproximativ 80 la sută.”
- „Mă trezesc rar în timpul nopții și am încredere că voi adormi din nou.” „De obicei dorm bine pe tot parcursul nopții.”

* Este firesc și natural să te trezești pe timpul nopții. Ca regulă generală, dacă te trezești de mai mult de patru sau cinci ori, somnul tău are nevoie de suport.

Perioadele de somn:

- „Mă trezesc în general odihnit și observ că acest lucru se întâmplă în mod automat, chiar și în weekenduri.”
- „Mă simt plin de energie în decurs de o oră de la momentul în care m-am trezit.”
- „Nu adorm brusc pe timp de zi și am momente naturale de energie și odihnă.”
- „Nu apelez la sieste lungi pe timp de zi.”

Atunci când avem o sănătate bună a somnului, obiceiul zilnic de a ne trezi în fiecare dimineață și de a adormi ni se pare lipsit de efort. Este simplu să adormim, iar somnul devine ceva ce majoritatea dintre noi luăm de-a gata... până când lucrurile o iau într-o direcție greșită și/sau ne confruntăm cu stresul somnului, ceea ce poate duce la un somn fragmentat și inadecvat.

SEMNELE ASCUNSE ALE CALITĂȚII SLABE A SOMNULUI

- somnolență excesivă pe timp de zi;
- ai nevoie de cofeină pentru a putea rămâne treaz;
- capacitate redusă de concentrare și ceață cerebrală;
- dificultăți de respirație;
- tendința de a adormi ușor fără să vrei;
- dispoziție proastă;
- usturime a ochilor;
- dificultăți în a munci după-amiaza;
- sieste lungi;
- caști pe tot parcursul după-amiezii;
- adormi în mijloacele de transport.

Toate acestea sunt semne comune că s-ar putea să ai nevoie de mai mult somn. Dacă te regăsești în acestea, este recomandat să te dedici Resetării Somnului în următoarele cinci săptămâni.

TURBULENȚE NATURALE ALE SOMNULUI

Cu toții avem motive pentru care suntem treji atunci când am vrea să dormim. Poate că ale tale sunt zgomotele de afară, un partener care sforăie, un animal de companie, o schimbare de ture la muncă sau modificări hormonale. Știu că nu sunt singura persoană al cărei somn a fost fragmentat de anxietăți legate de sănătate, pierderi, frici sau un milion de alte motive complexe – cu alte cuvinte, catastrofele vieții.

„Turbulențe de somn” este sintagma prin care descriu dereglări ale somnului pe care le văd în fiecare săptămână și care sunt rareori raportate, pentru că nu îndeplinesc încă criteriile unei tulburări de somn sau ale insomniei, și o voi folosi adesea pe parcursul cărții. Am ales să nu mă concentrez doar pe insomnie, pentru că știu că mulți dintre voi veți apela la această carte din cauza problemelor cu somnul și a privării de somn. Privarea de somn seamănă puțin cu starea de ebrietate: cu cât este mai gravă, cu atât ne este mai greu să ne dăm seama cât de mult am dormit, de fapt.

Unii dintre cei mai comuni factori „accidentali” care favorizează insomnia și pe care îi văd adesea sunt:

- Nu știm cum să prioritizăm gestionarea stresului și nu stabilim limite în viața noastră.
- Stres nerezolvat din cauza faptului că amânăm lucruri, ceea ce sporește și mai mult stresul.

- O minte agitată, alimentată de stilul de viață „mereu activ” caracterizat prin tendința de a face prea multe lucruri fără odihnă programată, ceea ce crește nivelul de cortizol pe tot parcursul zilei.
- Obiceiuri de consum care înlocuiesc strategiile de gestionare a stresului; zilele pline de cafeină duc la consum de alcool noaptea, în timp ce stai treaz până târziu, navigând pe telefonul mobil, uitându-te la televizor sau jucându-te jocuri.
- Gânduri și credințe autodestructive și catastrofale, care ne determină să ne trezim frecvent pe timp de noapte și apoi să ne facem griji că avem insomnie și să avem dificultăți în a ne imagina că somnul nostru își va reveni vreodată la normal.
- Ne străduim prea mult să adormim, ceea ce poate avea efectul opus.
- Așteptări nerealiste cu privire la durata adecvată a somnului.

Vor exista și momente în care vor apărea probleme inevitabile de somn. Nu ești singur! Studii recente au relevat că până la 30-50 la sută din populația generală se confruntă cu probleme cu somnul.⁷ Dificultățile legate de somn sunt des întâlnite mai ales la femei, copii și persoanele peste 65 de ani. De fapt, aproximativ jumătate din populația vârstnică se plânge de insomnie.⁸ Prin urmare, este normal să ai probleme cu somnul la un moment dat în viață.

Există o serie de motive pentru care pot apărea problemele cu somnul:

- Efectele îmbătrânirii: când oamenii îmbătrânesc, au tendința să doarmă mai puțin profund și mai puțin bine pe timp de noapte. Uneori, oamenii au apoi tendința de a adormi în timpul zilei, ceea ce le reduce din nou nevoia de somn

noaptea. Acest lucru în sine nu reprezintă o problemă, dar de multe ori incapacitatea de a dormi noaptea devine un mare motiv de îngrijorare, frustrare și preocupare, ceea ce duce la rândul său la un somn mai puțin bun.

- Nevoia excesivă de a merge la toaletă noaptea, cunoscută sub numele de nicturie: este întâlnită cel mai adesea la adulții de peste 50 de ani, deși poate apărea la orice vârstă. Se referă la nevoia regulată frecventă de a te trezi și de a urina în timpul somnului.⁹ Acest lucru se poate întâmpla și din alte motive, desigur, cum ar fi sarcina. Ridicarea din pat pe timp de noapte nu este întotdeauna o problemă mare, dar poate fi frustrant dacă îți este greu să readormi.
- Perimenopauza și menopauza: multe femei raportează tulburări de somn în preajma perimenopauzei și a menopauzei, legate adesea de bufeuri. Dificultatea de a dormi continuă adesea, și, în general, femeile aflate la postmenopauză sunt mai puțin mulțumite de somnul lor, până la 61 la sută dintre acestea raportând simptome de insomnie (o să vorbim mai mult despre modificările hormonale la femei la paginile 323-332).¹⁰
- Durerea cronică: din nou, aceasta poate fi mai des întâlnită la persoanele mai în vârstă, cu probleme articulare precum artrita.
- Medicația: anumite medicamente pot să interfereze cu somnul, deci trebuie să discuți cu medicul tău în cazul în care iei vreun medicament.
- Apneea obstructivă în somn: aceasta este o afecțiune foarte ușor de tratat, prezentă la aproximativ 5 la sută dintre persoanele de ambele sexe. Cu toate că este cel mai frecventă la vârsta mijlo-

cie, anumite cercetări arată că aceasta afectează până la una din opt persoane – deși este posibil ca cifra să fie mai mare (vezi pagina 292 pentru mai multe informații despre această afecțiune).¹¹

- Sindromul picioarelor neliniștite (SPN): acesta este prezent la aproximativ 5 la sută din populație.¹² Persoanele care suferă de SPN simt nevoia să-și miște picioarele și le este foarte greu să le țină nemișcate. Acesta apare adesea mai târziu în viață și poate fi agravat de anumite medicamente, precum și de sarcină.
- Stresul, grijile și anxietatea: atunci când o persoană este stresată și anxioasă, îi poate fi adesea mai greu să adoarmă, pentru că mintea sa este plină de griji și corpul îi este încordat (vom discuta mai multe despre asta în Săptămâna 4).
- Depresia și starea de spirit scăzută: somnul perturbat reprezintă un simptom comun al depresiei. Se întâmplă adesea ca depresia să ducă la trezirea dimineata devreme și incapacitatea de a te culca la loc, sau la dificultăți în a adormi.
- Doliul și pierderea: suferința emoțională cauzată de doliu sau de alte traume poate afecta somnul. Coșmarurile și amintirile supărătoare sunt des întâlnite.
- Mediul înconjurător: acesta poate influența semnificativ modul în care dormim. De exemplu, un dormitor în care temperatura este prea ridicată sau prea scăzută, un pat prea tare sau prea moale, o cameră prea zgomotoasă sau prea luminoasă pot influența somnul unei persoane (vezi pagina 44 pentru sfaturi privind optimizarea spațiului destinat somnului). Dormitul într-un loc nou poate afecta, de asemenea, somnul unei persoane.