

LBRIS

We know
books

Dr. Christian Benedict

**DORMI
PENTRU O VIAȚĂ
MAI BUNĂ**

**Ce impact au respirația, sexul,
melatonina și kiwi-ul asupra somnului tău**

Traducere din limba suedeză de
SARA T. ASDUN



ZYX Books

CUPRINS

Ce înseamnă să dormi bine în timpul nopții?	5
Promotorii somnului	11
Anotimpuri, lună plină și ani cu copii mici: perturbatori naturali ai somnului.....	37
Secretar al memoriei, terapeut și măturător: somnul menține creierul în formă.....	53
Dormi ca să menții o greutate sănătoasă	71
Privarea de somn ne costă	85
Ponturi pentru a dormi mai bine.....	113
Fii propriul specialist în somn	155
Coșmaruri, somnambulism și alte tulburări ale somnului care seamănă cu starea de veghe	167
Sforăitul și apneea în somn: adevărați perturbatori ai somnului.....	185
Medicamentele pentru somn: soluții de ultimă instanță, care dau dependență, sau colacul de salvare la nevoie?	199
<i>Postfață</i>	211
<i>Referințe</i>	215

Aceasta este cea de-a doua mea carte despre somn, bine ai venit! Probabil te întrebi ce rost are să citești (încă) o carte despre somn. Dă-mi voie să-ți mărturisesc un lucru: somnul nu e nici mai mult, nici mai puțin decât ceva ce îți poate transforma complet viața. Este ca o renovare generală pentru suflet, te umple de energie, dă un impuls puternic memoriei și îți oferă o mulțime de momente revelatoare. Somnul te ajută să îți păstrezi greutatea în parametri optimi, face minuni pentru sănătate și îți permite să vezi lumea prin niște lentile foarte bine ajustate. Ba mai mult, te ajută să devii mai atrăgător și să duci o viață plină de succes și satisfacții, atât la job, cât și acasă. E ca și cum ai câștiga la loto în fiecare noapte. Și știi care e partea cea mai bună? Nu te costă absolut nimic.

Dar, vai, în societatea modernă există tot mai mulți oameni care se confruntă cu probleme de somn! Conform unui studiu al Agenției pentru Sănătate Publică din Suedia, peste 40% dintre oameni

suferă din cauza unui somn nesatisfăcător. În acest maraton al nostru de 24 de ore, somnului îi este din ce în ce mai greu să-și ocupe binemeritata poziție de VIP. Parcă nu mai avem timp să dormim destul, fiindcă suntem prea acaparați de stresul zilnic. Și, ca și când asta nu ar fi destul, mulți dintre noi suferă de tulburări de somn, fără a înțelege cu adevărat despre ce este vorba sau ce se află în spate.

Cum dormim, de fapt? Și ce se întâmplă dacă sacrificăm somnul în goana noastră de a deveni supraoameni? Tocmai asta am cercetat pe parcursul mai multor ani, și ghici ce-am aflat?! Răspunsurile se găsesc în această carte. Cu siguranță ți-ai dat deja seama că nopțile pierdute sau un somn nesatisfăcător nu reprezintă chiar sursa unor superputeri care să te facă mai frumos, mai deștept sau mai descurcăreț pe timpul zilei, nu-i așa?

Așadar, dacă te întrebi „cum să fac să dorm mai bine noaptea”, iată o veste bună: deși nu există o formulă magică pentru a rezolva toate problemele legate de somn, există o mulțime de lucruri amuzante și inedite pe care să le încerci. Și despre asta vreau să-ți vorbesc acum. Această carte e plină de instrumente care te pot ajuta să obții ce îți dorești mai mult: un somn regulat și minunat în fiecare noapte. Dar, nu uita, suntem diferiți și nu toate instrumentele sunt potrivite pentru fiecare dintre noi. Așa că nu conta pe o rețetă miraculoasă și universală, care să devină soluția tuturor tulburărilor de somn. După cum vei descoperi în carte, somnul nu se reduce la ceva

de genul: *one size fits all*. Există peste 80 de tulburări de somn pe care le cunoaștem și fiecare își revendică propriul tratament.

Aici, în carte, îți împărtășesc lucruri din exper-tiza și cercetarea mea îndelungată cu privire la somn. Am un masterat în nutriție, un doctorat în biologie umană și sunt profesor asociat de neuroștiințe. Mai mult decât atât, sunt tatăl a patru copii născuți în decursul unei perioade de doar patru ani, iar asta a fost o adevărată provocare pentru somnul meu. Scopul meu este să te conving că somnul nu trebuie perceput ca un „timp pierdut”, nici vorbă. Rămâi aproape și vom explora împreună lumea fascinantă a somnului, având grijă, totodată, să nu pierzi trenul spre tărâmul viselor. Acum e timpul să dormi, ca să ai parte de o viață fantastică!

LBRIS

We know
books

PROMOTORII SOMNULUI

Este ora 23:00, iar mâine trebuie să te trezești devreme. Stingi lumina și închizi ochii, îți dai voie să te cufunzi în lumea somnului. Dimineța, când te trezești și arunci o privire la ceasul tău inteligent, afli că ai dormit șapte ore. Dar ai acces la și mai multe informații! De asemenea, afli și că somnul tău a fost împărțit în diferite faze: 50% somn ușor, 25% somn profund și 5% stare de trezie (și te-ai trezit de 28 de ori în total!). Haide să ne uităm la aceste faze ale somnului și să înțelegem de ce sunt ele atât de importante!

Somnul e o călătorie magică prin etape diferite, fiecare având o funcție specifică. Mai întâi, avem somnul ușor, în care undele cerebrale sunt mai lente decât atunci când suntem treji. Dar nu lăsa denu-mirea să te inducă în eroare – somnul ușor nu e nici monoton, nici ineficient! Dimpotrivă, este o adevă-rată superputere, care în timpul zilei ne amplifică abilitățile și creativitatea. Somnul ușor ne ajută, de asemenea, să învățăm lucruri noi – să învățăm un dans nou sau să devenim niște fotbaliști mai buni.

După somnul ușor urmează somnul profund, iar în această etapă undele cerebrale sunt și mai lente și acționează mai adânc. Somnul profund e ca o oază care vindecă negreșit corpul, îl ajută să se refacă și să devină mai puternic. E ca și cum i-ai oferi o baie relaxantă după o zi lungă. Somnul profund e deosebit de important dacă în timpul zilei ți-ai oboșit creierul și corpul cu antrenamente, învățat sau alte lucruri.

Și acum să trecem la somnul cu vise, cunoscut și ca somnul REM (*Rapid Eye Movement*). În această etapă, undele cerebrale sunt la fel de active ca atunci când suntem treji, iar creierul pune la cale o adevărată petrecere! Ca și când te-ai uita la un film captivant, în care totul e posibil, iar cu această ocazie creierul născocoște noi idei creative. Visele sunt ca niște bucăți de puzzle care ne ajută să ne înțelegem trăirile și să le procesăm.

Dar, hei, nu ți se pare ciudat că te-ai trezit de 28 de ori în timpul nopții? O să-ți spun un secret: să știi că este absolut normal. Ne trezim în timpul nopții mai ales ca să schimbăm poziția sau să evaluăm rapid mediul, ca nu cumva să fi apărut vreo primejdie. Așa că nu te îngrijora dacă te trezești de câteva ori, e vorba de corpul tău, care te protejează și se asigură că dormi în siguranță.

Și nu pune presiune pe tine să te cufunzi cât mai repede într-un somn adânc. Dacă nu adormi imediat, stai liniștit și acordă-ți timp și spațiu pentru a te relaxa. Testează metode diferite care să te ajute să adormi și adu-ți aminte că somnul nu este o competiție.

Mă gândeam ca acum, în introducere, să-ți spun ce poți face pentru a avea un somn de calitate. De aici începe totul. Și îmi doresc, desigur, ca tu să dormi cât mai bine. Apoi, pe parcursul călătoriei noastre, putem aprofunda și alte lucruri captivante și amuzante.

Pe multe le vei recunoaște, în mod sigur, altele s-ar putea să fie complet noi pentru tine. M-am decis să le împart în două mari categorii. Prima se numește „promotori ai somnului” (acest capitol), adică lucruri și fenomene care facilitează somnul. A doua se numește „perturbatori ai somnului” (capitolul al doilea), care include aspecte pe care ar trebui să le eviți sau măcar să iei niște decizii conștiente în ceea ce le privește (unele, știu, sunt greu de evitat). De asemenea, îți voi împărtăși ce spun cele mai noi studii în domeniu. Amintește-ți că ceea ce influențează somnul oamenilor ține mai ales de factori individuali și poate varia foarte mult de la persoană la persoană. Așa cum nu orice măsură de a facilita somnul se potrivește tuturor, tot așa, ceea ce considerăm a fi o piedică pentru somn nu înseamnă neapărat că îți va înrăutăți această experiență. Apelează la ce funcționează cel mai bine pentru tine!

Patul – elementul cel mai de preț?

Gândește-te bine cum îți folosești banii. Cheltuiești pentru locuință, pentru mâncare, haine, copii,

drumuri la muncă și înapoi. Dar restul banilor? La ce îi folosești? Poate că faci lucruri ca să te simți mai bine? Poate că ieși și bei un cappuccino la o cafenea (cum obișnuiesc și eu să fac în fiecare dimineață, în drum spre muncă), petreci timp cu prietenii la restaurant, mergi la petreceri, la cinema și la teatru, îți susții echipa favorită de fotbal chiar de pe stadion (în cazul meu, IK Sirius din Uppsala), urmărești o cursă de cai și, cine știe, poate chiar cumperi un cal. Sau o mașină mai bună. Pentru casă îți iei o canapea elegantă și scumpă, fiindcă trebuie să fie comodă și să arate bine în camera de zi. Și, ca să se potrivească totul de minune, mai cumperi și o lampă de la magazinul de obiecte retro. Viața vine cu cheltuielile ei, dar e în regulă. O viață ai și vrei să trăiești într-un mediu cât mai plăcut. Sunt perfect de acord, și eu îmi doresc asta. Alocăm sume mari pentru astfel de lucruri, nu-i așa? Însă, când vine vorba de dormitor, situația arată adesea destul de diferit. Nu e ceva neobișnuit ca oamenii să se gândească: „Hmmm, dormitorul... De data asta fac economii, acolo doar dorm. Aleg camera cea mai mică. Nu am nevoie de prea multe. Un pat, și e suficient.”

Cu alte cuvinte, nu alocăm prea mulți bani pentru dormitor și pentru un pat bun, așa cum facem când ne amenajăm camera de zi. Dormitorul se situează undeva destul de jos pe o scară a priorităților și e redus mai ales la o funcție de bază. Dar, în realitate, toată lumea – chiar și tu – petrece o treime din viață dormind. Când vei împlini 75 de ani, vei fi

dormit aproape 25 de ani, așa că de ce să nu investești într-un pat bun?

Ar fi bine ca atunci când te gândești la dormitor să-ți amintești mereu că un somn bun pe timpul nopții contribuie la sănătatea și la starea ta de bine și îți creează condițiile necesare pentru a te simți grozav în ziua următoare. De altfel, majoritatea dintre noi facem enorm de multe de dragul sănătății. Mâncăm sănătos, luăm vitamine, alergăm, ne antrenăm la sală. Însă uităm să prioritizăm ceea ce Mama Natură vrea să ne dăruiască în fiecare noapte: un somn de calitate. Având asta în minte, e totuși destul de ciudat că mulți dintre noi nu investim mai mulți bani în amenajarea dormitorului. Pentru că un mediu bun contribuie la un somn de calitate, e o investiție rentabilă și înțeleaptă pentru toată viața.

Nu spun că patul ar trebui să fie scump pentru a bifa toate criteriile ce țin de facilitarea unui somn bun, nici că un pat scump e mereu mai bun decât unul ieftin. Dar trebuie ajustat pentru nevoile tale. Există astfel multe criterii pe care o saltea le poate îndeplini ca să fie una potrivită. În primul rând, salteaua trebuie să-ți asigure un somn bun, să se potrivească tipului tău de corp și să distribuie greutatea în cel mai bun mod din perspectivă ortopedică. Dormitul într-o poziție greșită creează tensiuni la nivelul mușchilor și îngreunează scheletul în mod greșit, așa că nu e de mirare că apar dureri în timpul nopții și în ziua următoare. De asemenea, este important să ții cont de înclinare. De exemplu, ai posibilitatea să înalți