



Gândește mai puțin,

**DORMI
MAI
MULT**

DE LA PANICĂ ȘI PERFECTIONISM
la somn lipsit de stres

Stephanie Romiszewski



Traducere din engleză de
Louis Ulrich

Cuprins

Prolog	9
Introducere	11
PARTEA ÎNTÂI Cele două povești contradictorii despre somn	
1. Nu am fost mereu atât de obsedați – cum dormim în mod natural	21
2. Cum am ajuns atât de ciudați în privința somnului – și de ce ne face să dormim mai rău	61
PARTEA A DOUA Somn 2.0: noul tău sistem de operare pentru somn	
3. Sensibilitatea la somn: robinetul care picură, ceasul care ticăie... ..	77
4. De ce dimineața ta contează mai mult decât seara	87
5. Obosit, dar hiperactiv – faceți cunoștință cu spiridușii anxietății de somn	119
6. Somnul nu este o bancă – nu mai faceți depozite	139

7. Capcana instrumentelor pentru somn – când ajutorul încetează să mai ajute	153
PARTEA A TREIA Plăcerea somnului imperfect	
8. Definiția unui somn bun	209
9. Nu mai da vina pe somn pentru tot	225
10. Eliberează-te de perfecționismul somnului – cum să fii TREAZ	233
Concluzie: Trăiască Revoluția Somnului!	245
Anexă: Probleme de somn – când ai nevoie de mai mult sprijin medical	255
Mulțumiri	273
Note și referințe	275

Prolog

Amaya adoarme ușor la 11 seara. Se trezește la ora 2, stă trează 30 de minute, apoi adoarme la loc până la 6. Luca doarme aproape toată noaptea, dar se trezește pentru puțin timp la 4 și din nou la 5, rămânând treaz 10 minute înainte de a adormi iarăși. Emma se foiește intermitent în prima jumătate a nopții, dar adoarme la loc după fiecare trezire scurtă. Lui Mark îi ia 45 de minute să adoarmă după o zi deosebit de agitată, apoi se trezește la ora 3, se uită la ceas și, după 20 de minute, adoarme la loc. Aceste nopți de somn sunt diferite, dar toate sunt complet normale.

Apoi este Clara. Stă trează până târziu, bea espresso la 9 seara și mănâncă o masă copioasă chiar înainte de culcare. Adoarme ușor și doarme tun toată noaptea.

Modul în care am fost învățați să ne gândim la somn este adesea complet greșit. Ni s-a inoculat ideea că un somn perfect necesită condiții perfecte. Dar, în realitate, există o mare varietate de condiții de normalitate și a face lucruri „greșite” nu înseamnă neapărat un somn prost.

Ne vom îndepărta acum de acest tip de gândire și vom explora o cale nouă, una care ne va permite nu numai să ne îmbunătățim somnul, în ciuda capriciilor vieții, dar va elimina și presiunea constantă și ne va face să ne simțim bine în pielea noastră.

Introducere

Cunoști sentimentul ăsta. Sună alarma. Ești lipit de pat. Apeși butonul de amânare, poate de două ori, poate de trei ori, fiindcă trezirea ți se pare ca și cum ai încerca să ridici o greutate de 450 de kilograme. Și apoi te cuprinde frica. *Ziua se anunță dificilă.*

Te gândești la noaptea trecută: o altă luptă cu somnul, o altă noapte de răsucit în pat, întors de pe o parte pe alta, privind ceasul și calculând (și recalculând) orele rămase până dimineața. Și acum, iată-te, abia trăgându-ți picioarele de-a lungul zilei, ca într-o ceață, cu greu prezent, aproape incapabil să faci față. *Dacă aș putea să-mi reglez problemele de somn, te gândești. Dacă aș putea dormi normal, totul ar fi mai ușor.*

Imaginează-ți că îți începi ziua fără să fii nevoit să amâni alarma de trei ori înainte de a găsi energia necesară pentru a te trezi; fără acel sentiment copleșitor de frică; fără acea greutate de a ști că ziua de azi va fi o luptă din cauza unei alte nopți agitate. Sau imaginează-ți o zi întreagă, concentrat și plin de energie, fără ceața mentală constantă sau oboseala zdrobitoare care face fiecare sarcină să pară de două ori mai grea. Acestea nu sunt simple visuri: sunt schimbări reale pe care le poți face, iar eu sunt aici să îți arăt cum.

Această carte pune în discuție unele dintre ideile cele mai comune despre somn. Poate crezi că secretul unui somn mai bun constă într-o rutină de seară perfectă, dar cum ar fi dacă ți-aș spune că obiceiurile tale matinale pot avea un impact mai mare decât orice altceva faci înainte de culcare? Ți s-a spus poate că un somn profund necesită ritualuri stricte, suplimente și monitorizarea fiecărui minut petrecut în somnul REM.

Totuși, în ciuda tuturor eforturilor, continui să te holbezi la tavan, mai treaz decât înainte. Ți petreci timpul calculând și îngrijorându-te cât vei dormi dacă adormi chiar acum? Ți spui că, dacă nu dormi suficient, ziua de mâine va fi compromisă? Dacă îți sună familiar, nu ești singurul. Și, mai important, există o cale de ieșire.

Anxietatea de somn și căutarea „somnului perfect”

În ultimele două decenii m-am ocupat de cercetarea și apoi de rezolvarea tulburărilor de somn. Nu citând nenumărate studii, ci observând ce funcționează efectiv pentru persoanele care se luptă, în realitate, să obțină somnul de care au nevoie – pentru a rezolva definitiv tulburări de somn severe și adesea complexe. De la incapacitatea de a adormi, statul în pat ore întregi și uneori toată noaptea, până la oamenii care se trezesc și pur și simplu nu mai pot adormi la loc... și tot ce se află între acestea, din tot felul de motive – durere, stres, creșterea copiilor, menopauză –, numim aceste probleme „insomnii”. Am lucrat, de asemenea, cu persoane suferind de hipersomnie (tulburări de somnolență, precum apneea în somn și narcolepsia) și parasomnii (de la somnambulism și vorbitul în somn până la sex în somn) – și, cu toate că ele sunt mai puțin frecvente decât insomnia și se manifestă foarte diferit, aceste experiențe mi-au permis să dobândesc o cunoaștere aprofundată a somnului „normal”.

Dar ceva s-a schimbat. Înainte, clinicile mele erau pline de oameni care sufereau de tulburări de somn de origine medicală. Acum văd din ce în ce mai des oameni a căror problemă principală nu este o tulburare clinică, ci frica. Vin cu tone de date și măsurători produse de dispozitivele lor de monitorizare

a somnului (care, în mod ironic, pot duce la insomnie cronică), convinși că o singură noapte proastă le-a ruinat sănătatea pentru totdeauna. Nu doar se luptă cu somnul; intră în panică din cauza lui. Și acest lucru le provoacă probleme.

Dacă ai simțit vreodată că ești la două degete distanță de un dezastru după o noapte proastă, nu visezi. Somnul a fost adus în centrul atenției în ultimii ani și, deși este bine că oamenii acordă atenție sănătății lor, a existat un efect secundar nedorit: anxietatea cauzată de somn. Cu cât ni s-a spus mai mult să ne optimizăm, să urmărim și să ne protejăm somnul, cu atât am început să ne temem mai mult de el, tratându-l mai degrabă ca pe ceva fragil și evaziv, decât ca pe un proces natural. Dintr-odată, somnul – unul dintre cele mai naturale și incontrollable procese – a devenit o sursă de stres, ceva de calculat, măsurat și controlat.

Dar somnul nu a fost niciodată menit să fie atât de complicat. Nu ești defect. Nu îți vei „pierde” capacitatea de a dormi. Nu trebuie să-ți câștigi odihna prin condiții perfecte. Somnul este un fir comun care ne leagă pe toți, oricine am fi. Este un egalizator universal. Fie că ești o asistentă medicală care lucrează în ture de noapte, un pompier de serviciu sau un proaspăt părinte care se trezește la ore ciudate, somnul este un ritm uman universal. Dacă un proces atât de natural și esențial poate funcționa în tot felul de vieți și situații, de la astronauți la artiști, atunci cu siguranță nu are nevoie să fie gestionat la sânge, temut sau controlat excesiv.

Totuși titlurile spun o poveste diferită. Suntem avertizați constant că a dormi mai puțin de șase ore înseamnă o condamnare la moarte, că un somn prost ne face să pierdem ani din viață sau că sănătatea noastră viitoare este compromisă dacă nu atingem scorurile de somn perfecte. Însă aceste afirmații trec adesea cu vederea contextul: cine a fost studiat, cum a

fost măsurat somnul și ce înseamnă cu adevărat rezultatele pe termen lung. Să luăm exemplul studiului, adesea citat, realizat de Penn State, care a analizat un grup foarte specific: persoane cu insomnie cronică și o durată de somn scurtă, măsurată obiectiv.¹ Sigur, studiul a arătat că acești indivizi, al căror somn este constant întrerupt și nonreparator, aveau o sănătate mai fragilă. Numai că acest grup e departe de a fi reprezentativ și, cel mai important, aceste tipare pot fi adeseori îmbunătățite. În realitate, persoanele care dorm mai puține ore, dar se simt odihnite și funcționează bine, nu prezintă deloc aceleași riscuri.

Cartea de față nu are scopul să vă bombardeze cu și mai multe statistici, să vă dea impresia că sunteți într-un laborator sau să alimenteze teama care face somnul să pară un examen pe care îl picați în mod constant. Dimpotrivă. Ea urmărește să vă elibereze de anxietatea provocată de această obsesie a „somnului perfect”.

Nu există o soluție miraculoasă în materie de somn și nu trebuie să fim perfecți ca să dormim bine. Somnul ar trebui să fie ușor de gestionat, realist și, mai presus de toate, natural. Și acesta este motivul pentru care abordarea mea, rodul experienței mele cu peste 10 000 de clienți care s-au confruntat cu toate tipurile de probleme legate de somn, nu se bazează pe impunerea unei igiene perfecte a somnului sau pe stabilirea a nenumărate ritualuri, suplimente și poțiuni înainte de culcare, precum un atlet al somnului care se străduiește constant să obțină un plus cât de mic. Știu că acești oameni există – și bravo lor! Dar, dacă ai deja dificultăți să dormi bine, această atitudine nu te va ajuta. Este vorba mai degrabă despre atenuarea acelei presiuni constante de a „repara” somnul, având în același timp grijă de anumite aspecte fundamentale ale somnului – și lista nu este interminabilă; este destul de simplu, odată ce ai înțeles

principiul. Dacă înțelegi suficient somnul, te vei putea elibera de nevoia de a-l perfecționa și controla.

Am reflectat îndelung înainte să scriu această carte, dar apoi mi-am dat seama de ceva: dacă nu o fac eu, atunci cine? Dacă nu vă spun că nu sunteți „distruși”, că corpul vostru știe deja cum să doarmă și că nu trebuie să-l controlați atât de strict, atunci cum altfel veți ști? Faptul că mi-am petrecut întreaga carieră îngrijind tulburări de somn, interacționând cu clienții al căror somn a luat-o razna, nu va fi suficient. Cred că noi, specialiștii în domeniul somnului, trebuie să prezentăm somnul într-un mod mai echilibrat marelui public, cu scopul de a evita apariția unor probleme de somn cronice.

Vă jur, sunt o ființă umană cât se poate de obișnuită. Viața mea nu este nici extravagantă, nici lipsită de stres și de tracasări cotidiene, încât să-mi fie „ușor” să am un somn perfect. De fapt, somnul meu nu este perfect, pentru că acest lucru este literalmente imposibil (și chiar și încercarea de a-l face posibil implică atâtea sacrificii încât chiar nu sunt interesată, mulțumesc!). Motivul pentru care nu-mi fac niciodată griji în privința somnului nu este pentru că am găsit soluția miraculoasă pentru a atinge această așa-zisă perfecțiune, ci pentru că știu că somnul nu are nevoie de ea.

Această carte este modul meu de a vă transmite aceste cunoștințe.

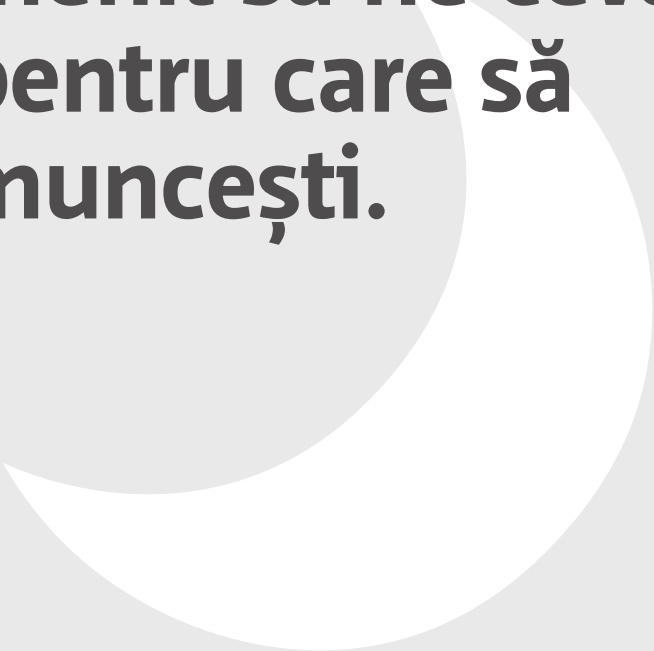
Experiența și abordarea mea sunt în mod inerent părtinitoare. La urma urmei, am petrecut ani întregi ca medic clinician, ajutând oamenii să se elibereze din capcanele problemelor cronice de somn, ale insomniei și anxietății legate de somn. Dar așa spune că exact acesta este motivul pentru care vă pot oferi o soluție diferită de ceea ce există în momentul de față. Și se întâmplă ca această soluție să fie în concordanță și cu datele științifice.

Hai să vorbim despre această „epidemie de somn” din cauza căreia toată lumea intră în panică. Da, rata insomniei crește (potrivit uneia dintre cele mai recente analize, în prezent suntem între 10 și 30% din populația globală,² în funcție de tipul de insomnie), iar problemele de somn par să fie și ele în creștere, dar cred că această situație a fost în mare parte alimentată de dezinformare. Am devenit anxioși în privința somnului până am ajuns obsedați, îngrijorându-ne de fiecare aspect: de la fazele somnului la gadgeturi și rutine menite să garanteze un somn mai bun. Ceea ce a început ca o simplă preocupare pentru sănătatea somnului s-a transformat într-o fixație angoasantă care îi face pe oameni să numere orele și să urmărească fiecare mișcare în loc să se odihnească pur și simplu. Și ghici ce: somnul a existat bine-mersi înainte de toate acestea.

Speranța mea este că această carte vă poate ajuta să găsiți o abordare nouă, mai echilibrată. Nu este vorba de a „câștiga” în termeni de somn sau de a atinge un scor magic în privința lui. Vă propun în schimb o alternativă: faceți mai puțin și lăsați somnul să devină mai degrabă un aliat natural, decât o sursă de frică. Filosofia mea e simplă: nu somnul este problema; modul nostru de a-l aborda este cel care complică inutil lucrurile.

Desigur, veți găsi aici sfaturi practice. Nu vă voi spune să „acceptați” un somn cu adevărat întrerupt; nu trebuie să fie așa. Vă voi oferi strategii pe care le-am văzut funcționând de nenumărate ori la clienți care au suferit tulburări severe de somn. Dar vom păstra lucrurile simple și realiste. Vom aborda unele dintre miturile care alimentează anxietatea legată de somn, vom explica de ce nu este necesar să gestionăm în profunzime somnul și vom descoperi cum să te retragi din goana nesfârșită după somnul perfect.

**Somnul nu a
fost niciodată
menit să fie ceva
pentru care să
muncești.**



Dacă te-ai săturat să simți că somnul este ceva cu care te lupți constant, ești în locul potrivit. Până la sfârșitul acestei cărți vei avea o relație complet diferită cu somnul. Nu vei mai fi sclavul scorurilor de somn sau al calculelor tale de fiecare noapte și vei avea încrederea necesară pentru a te odihni în liniște. Somnul nu a fost niciodată menit să fie ceva pentru care să muncești. A fost menit să fie ceva ce *lași să se întâmple*. Hai să-l reluăm în acest format.

O ultimă precizare: această carte nu tratează insomnia cronică, nici vreo altă tulburare de somn de origine medicală. Deși fiecare dintre pacienții mei care suferă de insomnie urmează acești pași pentru a ajuta la rezolvarea problemei, când lucrurile devin la fel de grave ca o tulburare majoră de somn, trebuie să ne asigurăm că primim sprijin din partea specialiștilor din domeniul medical și să recurgem la tratamente bazate pe dovezi. Am consacrat o mare parte a carierei mele elaborării acestor tipuri de tratamente și voi aborda în anexă diferiții pași care trebuie urmați pentru a vă ajuta să înțelegeți dacă și când ar putea fi nevoie să treceți la etapa următoare. Un lucru este sigur totuși: dacă puteți asimila această carte așa cum am conceput-o, fie veți reduce dramatic riscul de a suferi vreodată de insomnie cronică și veți avea parte de un somn bun pentru cea mai mare parte a vieții, fie veți fi pe cale să o tratați definitiv.

Considerați această carte drept noua voastră filosofie a somnului bun. Să începem.



**Partea
întâi**

Cele două povești
contradictorii
despre somn

1 | Nu am fost mereu atât de obsedați – cum dormim în mod natural

Din punct de vedere istoric, oamenii nu au fost așa obsedați de somn cum suntem astăzi. Știm acest lucru din relatări istorice, dovezi antropologice și absența relativă a preocupării culturale legate de somn.

Oamenii cavernelor nu stăteau treji, numărând cu nerăbdare câte cicluri REM fără mamuți aveau. Cea mai mare preocupare a lor legată de somn era să nu se trezească în stomacul vreunui prădător. Țăranii din Evul Mediu nu își verificau panicați ceasurile solare, îngrijorându-se că tiparul lor de somn bifazic era „suboptimal”. Se trezeau în miez de noapte, luau o gustare, discutau cu soțul/soția lor și se întorceau la somn fără să stea pe gânduri. Până și victorienii – care aveau reguli pentru orice, de la manierele la masă până la cum ar trebui să jelești un papagal mort – nu își consemnau datoria de somn într-un jurnal legat în piele.

În cea mai mare parte a istoriei umane, somnul a fost considerat ca o parte naturală și spontană a vieții, modelată de ritmurile naturale ale planetei. Înainte de lumina artificială și de orarele moderne, oamenii se bazau pe indiciile luminii naturale pentru a-și regla somnul și starea de veghe. Răsăritul și apusul soarelui ritmău tiparele zilnice, lumina zilei semnalând activitatea, iar întunericul semnalând odihna. Oamenii se mulțumeau să urmeze aceste semnale fără a-și analiza sau controla somnul. Și dormeau mai rău? Nu neapărat. De fapt, era poate mai puțin perturbat decât al nostru. Dovezile istorice