Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

dr. Chris Idzikowski

Cum să DORMI BINE

Schimbă-ți modul de a gândi
Schimbă-ți viața

LITERA®
București
2018

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Cuprins

Introducere 11

SOMNUL,
PRIVIRE ÎN PERSPECTIVĂ

O scurtă istorie a somnului 17
Ce este somnul? 19
De ce dormim? 21
Când natura doarme 23
Momentul pentru somn 26
Somnul, la toate vârstele 29
Un jurnal al somnului 31
Exercițiul unu. Cum să vă înregistrați reacțiile din timpul somnului 33

TIPARE ALE SOMNULUI

Somn pentru toate anotimpurile 37
Ceasul intern al corpului 39
Să înțelegem centrii de control ai somnului 42
Ritmuri ale somnului 45
O călătorie în timp 47

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Exercițiul doi. CUM IDENTIFICAȚI CICLUL DE 90 DE MINUTE 49
Cum trecem pragul 51
În adâncurile somnului 53
Agitație nocturnă 56
Somnul se recuperează mereu 59
Cum vă evaluați calitatea somnului 61

MEDIUL ÎN CARE DORMIM

Frig și căldură 67
Liniște 70
Paturi comode 73
Parteneri de somn 78
Exercițiul trei. DARUL ATINGERII 80
Cum dormim împreună cu copiii 82
Lumina și spectrul ei 87
Exercițiul patru. CUM IDENTIFICAȚI PALETA POTRIVITĂ 89
Feng Shui pentru dormitor 91
Exercițiul cinci. BATEȚI DIN PALME PENTRU A ELIBERA *QI*-UL CAPTIV 93
Tabelul Pa Kua 97

CORPUL CARE DOARME

Nutriție pentru somn 101
Cum să-i prindem pe hoții de somn 106
Fitness pentru somn 111
Exercițiul șase. EXERCIȚII ÎNAINTE DE SOMN 113
Metoda indiană 116

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Exercițiul șapte. Cum combatem stresul cu ajutorul respirației 118
Tradiții chinezești 120
Exercițiul opt. Presopunctură pentru un somn mai bun 124
Băi pentru un somn mai bun 126
Exercițiul nouă. Respirați și calmați-vă 128
O atingere aducătoare de liniște 129
Exercițiul zece. Mișcări care alungă tensiunea 131
Plante și aromaterapie 133

MINTE ȘI SOMN

Cum alungăm grijile 141
Exercițiul unsprezece. Păsările păcii 143
Cum ne eliberăm de furie 146
Exercițiul doisprezece. Cum lăsăm furia în urmă 148
Puterea meditației 150
Exercițiul treisprezece. Meditație la lumina lumânării 152
Modele cosmice 155
Exercițiul paisprezece. Cum să creați propria mandală pentru somn 157
Viziuni pentru somn 159
Puterea sugestiei 162
Exercițiul cincisprezece. Îmbiați-vă la somn 164
Sunete pentru somn 165
Rutine și ritualuri 168
Natura viselor 170
Exercițiul șaisprezece. Cum să vă amintiți visele 174

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

CUM DEPĂȘIM PROBLEMELE CU SOMNUL

Cum definim și cum luptăm cu insomnia 179
Maraton nocturn 184
Spaime ale somnului profund 187
Spaime în timpul somnului cu vise 190
Exercițiul șaptesprezece. CUM EVITĂM COȘMARURILE . 192
Paralizia în timpul somnului și narcolepsia 194
Când ieșim în afara timpului 197
Exercițiul optsprezece. SINCRONIZAREA CEASURILOR . 199
Când schimbăm fusul orar 201
Exercițiul nouăsprezece. CUM SĂ FACEM FAȚĂ DIFERENȚELOR DE FUS ORAR 203
Serviciu în ture 205
Cum facem față sforăitului și apneei 208
Exercițiul douăzeci. CÂNTECUL DE LEBĂDĂ AL SFORĂITULUI 210
Când problema este partenerul vostru 214

Concluzii 217
Bibliografie 219
Mulțumiri 221

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Introducere

Când vine vorba de somn, cel mai mult ne plângem de insomnie, care afectează, în fiecare an, între 30 și 40 la sută dintre persoanele de vârstă adultă, iar 10 la sută dintre adulți suferă de simptome cronice sau recurente. Această tulburare debilitantă a somnului nu numai că afectează sănătatea unui individ, dar are și consecințe negative de ordin economic și social. Astfel că poate să pară surprinzător cât de puține știu atât pacienții, cât și medicii curanți despre somn. Pentru a înrăutăți și mai mult lucrurile, insomnia este numai unul dintre aspectele somnului deficitar. Pentru a afla cum putem dormi cât mai bine trebuie, întâi de toate, să înțelegem cât mai clar somnul, această stare misterioasă și fascinantă.

Știm cu toții cât este de important un somn bun, pentru că toți dormim prost câteodată. La fel ca respirația, somnul este esențial. Dacă nu putem funcționa fără să respirăm, în schimb putem funcționa perioade scurte fără să dormim, știind că trupurile noastre vor găsi o cale pentru a recupera deficitul de somn. Să luăm, ca exemplu, creșterea copiilor – unul din marile experimente ale naturii asupra somnului.

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Dacă părinții nu ar fi evoluat în așa fel încât să facă față felului în care nou-născuții și copiii mici le întrerup somnul, nu am fi supraviețuit ca specie.

Imediat după ce ne naștem, nu putem merge – mersul este o deprindere care se învață și are nevoie de un anumit nivel de dezvoltare a creierului. La fel și somnul. Creierele nou-născuților sunt imature, toate nevoile fundamentale ale bebelușului – hrană, confort, somn – urmând un tipar programat genetic. Astfel, sugarii învață să adoarmă la anumite ore abia în jurul vârstei de trei luni, atunci când unele părți ale creierului lor s-au maturizat. Apoi, gradual, pe parcursul următorilor doi ani, încep să adopte un program de somn care corespunde mai îndeaproape culturii în care s-au născut și care, din fericire, este mai convenabil părinților. Astfel, somnul este un comportament care se deprinde parțial prin învățare.

Pe măsură ce înaintăm în vârstă, resimțim, inevitabil, stresul – fie în urma tensiunii de la locul de muncă, fie ca rezultat al șocului produs de evenimentele care ne schimbă viața, precum pierderea unei persoane dragi. Dacă avem noroc, efectele negative asupra somnului vor fi temporare, dar putem avea ghinionul ca stresul să cauzeze somnului nostru probleme de lungă durată. Dacă vă aflați chiar în această situație, curaj! – puteți învăța din nou cum să dormiți bine, exact la fel cum ați învățat să dormiți după un anumit tipar în primii ani ai vieții.

Această carte vă oferă un ghid practic aprofundat, care vă va învăța tot ceea ce trebuie să știți pentru a dormi bine în fiecare noapte. După ce vom explora ce este, de fapt, somnul, vom aborda în profunzime ciclurile prin care trece corpul nostru și felul în care ele ne afectează somnul, apoi vom vedea care sunt

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

modalitățile practice de îmbunătățire a mediului în care dormim. Vom reflecta apoi la felul în care ne-am putea adapta stilul de viață pentru a avea parte de un somn mai bun, atât la nivel fizic, cât și mental, iar, la final, vă voi oferi sugestii pentru a combate anumite probleme de somn. De la naștere, toți avem dreptul la un somn bun. Cartea de față vă va ajuta, sper, să vă revendicați acest drept!

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

SOMNUL, PRIVIRE ÎN PERSPECTIVĂ

Ne petrecem dormind aproximativ o treime din viață, mai mult timp decât petrecem îngrijindu-ne copiii, socializând cu prietenii ori muncind. Gândiți-vă cât efort depunem pentru a ne crește copiii, pentru a ne păstra prieteniile și locul de muncă, și cât de rar reflectăm la cum să ne îmbunătățim somnul. Avem tendința să luăm somnul de-a gata – considerându-l un proces de revigorare care „are loc" pur și simplu.

Ne naștem cu darul dormitului fără nici un efort: când au nevoie să doarmă, bebelușii închid ochii și gata. Însă, pe măsură ce ajungem la maturitate, învățăm să ne adaptăm obiceiurile de somn în funcție de cele ale societății în care trăim. Acest comportament învățat ia locul abilității noastre de a dormi în mod natural.

Înainte de a putea lua măsuri pentru a ne îmbunătăți somnul, este, însă, nevoie să-l înțelegem. În acest capitol, vom vedea ce este somnul, cum și de ce dormim. Vom vedea multitudinea de feluri în care se manifestă somnul – de la ciclurile de veghe și somn ale animalelor (și chiar ale plantelor), la tipurile de somn ale oamenilor aparținând diverselor culturi din jurul lumii.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

O scurtă istorie a somnului

Toate ființele vii dorm. Unele, precum oamenii, insectele, plantele, bacteriile și multe dintre animale, alternează cicluri scurte de odihnă și de activitate, în timp ce altele trec prin perioade îndelungi de inactivitate – acesta fiind cazul animalelor care hibernează. Însă, în pofida universalității somnului și chiar în pofida faptului că, încă din Antichitate, somnul a fost o sursă de fascinație, cercetările cu privire la somn se află încă într-un stadiu relativ incipient.

Când vorbeau despre Hypnos, vechii greci se refereau la misteriosul zeu al somnului, despre care spuneau că trăia într-o peșteră întunecată, era fratele Morții și fiul Nopții. Aceste asociații sumbre sugerează faptul că grecii priveau somnul cu suspiciune, considerându-l o stare care punea stăpânire pe creier împotriva voinței lui. Odată cu trecerea vremii, filosofii și practicienii medicinei au încercat să explice această stare cu ajutorul științei. Una din sugestiile care au rezistat mult timp îi aparține lui Aristotel (384–322 î.Hr.), el crezând că somnul era cauzat de vaporii de hrană care „gazau" creierul pe măsură ce hrana se descompunea în stomac.

Ideile potrivit cărora creierul era invadat de vapori, așa cum sugerase Aristotel, ori de sânge, au fost numeroase

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

până în secolul al XV-lea sau chiar al XVI-lea, când oamenii de știință au descoperit că astfel de fenomene sunt imposibile din punct de vedere fiziologic. Domeniul cercetării somnului a rămas în adormire – până în secolul al XVIII-lea, când a reapărut ideea că sângele care urca la cap punea presiune asupra creierului, provocând oprirea temporară a acestuia.

După alte câteva teorii lipsite de substanță, în 1929, psihiatrul german Hans Berger face o descoperire esențială, inventând aparatul EEG – și *electroencefalograma*. Berger susținea că această mașinărie minunată putea măsura diferitele stări de veghe aplicând electrozi pe scalpul unei persoane și înregistrând activitatea electrică a creierului acesteia (vezi paginile 45–46).

Echipați cu un aparat EEG, psihologul american Nathaniel Kleitman și studentul lui, Eugene Aserinsky, au făcut, în anii 1950, pași importanți în domeniul cercetării somnului. Urmărind felul în care dorm bebelușii, ei au observat că, pentru perioade scurte, ochii acestora se mișcau rapid în spatele pleoapelor închise – iar fiecare mișcare rapidă a ochilor corespundea anumitor ritmuri cerebrale înregistrate de electroencefalograme. Astfel, a fost descoperit somnul REM[1], urmând, la scurt timp, alte experimente și interpretări ale EEG prin care s-a demonstrat că mai existau alte patru stadii distincte ale somnului (vezi paginile 47–50). Chiar și mai important, oamenii de știință și-au dat seama că în timpul somnului creierul nu este nici pasiv, nici inactiv, așa cum fusese considerat timp de sute de ani – ci alege să doarmă, ca etapă necesară a unei sănătăți înfloritoare. Și, astfel, au fost făcuți primii pași pozitivi înspre o știință a somnului – abia acum șaizeci de ani.

---

[1] Rapid Eye Movement se traduce prin Mișcarea Rapidă a Ochilor; terminologia medicală românească folosește cu predilecție formula *somn REM*, deși uneori veți întâlni și abrevierea MRO. (n.tr.)

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Ce este somnul?

Somnul este mult mai mult decât simpla odihnă. Toți dormim și cunoaștem, din experiență proprie, cât de mult pot varia structura, profunzimea și intensitatea somnului, precum și capacitatea lui de a ne revigora. Dar, cum am putea începe să definim o stare atât de complexă?

Putem începe prin a ne folosi puterea de observație pentru a descrie trăsăturile distinctive ale somnului. Să încercăm să urmărim o persoană când doarme. Probabil stă alungită, nemișcată, într-un mediu liniștit și confortabil. Ar trebui să respire regulat, nezgomotos, întorcându-se uneori de pe o parte pe cealaltă sau făcând, poate, câte o mișcare scurtă, bruscă. Îi putem zări ochii mișcându-se sub pleoapele închise, semn că visează. Probabil că nu reacționează la ceea ce se întâmplă în jurul său – deși, dacă îi vorbim, e posibil să ne răspundă incoerent. Dacă o expunem unui stimul suficient de puternic, precum plânsul copilului său ori soneria ceasului deșteptător, se va trezi imediat, dar vor mai trece câteva momente până când să devină complet alertă.

Având în minte aceste lucruri, să privim apoi felul în care au încercat să definească somnul oamenii de

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

știință, ținând cont, în paralel, de observațiile noastre, acolo unde se poate. De exemplu, unii cercetători opun somnului starea de veghe, descriindu-le pe amândouă ca fețe opuse ale aceleiași monede. Dacă starea de veghe este acea perioadă în care suntem conștienți – pentru a face, conform voinței noastre, lucruri precum să mâncăm, să bem, să gândim, să muncim – somnul este opusul. Cu excepția unor mișcări minore, inconștiente, cum ar fi scărpinatul, în starea de somn suntem, în general, inactivi din punct de vedere fizic. Anumite mecanisme ale creierului reduc informațiile care vin dinspre simțuri, în timp ce alte semnale trimise de creier relaxează sau paralizează chiar o bună parte dintre mușchii corpului. Și, cu toate că, în timp ce dormim suntem activi din punct de vedere mental – gândim, vedem imagini în vise – procesele cerebrale sunt lipsite de structura și de logica pe care le au când ne aflăm în stare de veghe.

O ultimă metodă pentru a defini somnul presupune fragmentarea acestei stări în ciclurile sale fiziologice. În medie, avem parte de șase până la nouă ore de somn pe noapte, iar, în acest timp, trecem prin patru sau cinci cicluri separate, fiecare durând aproximativ 90 de minute. Între fiecare din aceste cicluri se strecoară câte o scurtă perioadă de trezie, pe care nu ne-o mai amintim. Pentru a complica și mai tare lucrurile, fiecare ciclu de somn are cinci stadii (elaborate de Dement, alt student al lui Kleitman): somnolență, somn superficial, două stadii de somn profund, apoi somnul REM. Somnul unui adult sănătos include în jur de 25 la sută somn profund, 50 la sută somn superficial și 25 la sută REM.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

De ce dormim?

Dacă somnul nu ne-ar oferi un beneficiu clar, fizic și mental, evoluția, cea care judecă, în numele naturii, eficiența a tot ce este viu, nu ne-ar impune să petrecem aproximativ o treime din viață dormind. Înainte de a porni pe calea îmbunătățirii somnului, ar fi instructiv să știm de ce dormim.

Știm deja că o mare parte din stimularea senzorială se oprește în timpul somnului, iar mușchii ne sunt pe deplin relaxați – unii dintre ei chiar paralizați temporar. Am putea, deci, spune că dormim pentru a ne forța să ne odihnim, însă, dacă am interpreta somnul doar ca pe un mijloc de conservare a energiei, am greși. În timpul somnului nu economisim o cantitate remarcabilă de energie: o persoană care cântărește aproximativ 91 de kilograme arde, în timp ce doarme, 80 de calorii pe oră. Dacă aceeași persoană ar sta liniștită, fără să doarmă, ar consuma 95 de calorii pe oră – astfel că economia de energie realizată în opt ore de somn (prin comparație cu opt ore de odihnă în stare de veghe) este aproximativ echivalentă cu numărul de calorii dintr-un pahar cu lapte degresat!

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

La fel, unii oameni de știință au afirmat că somnul profund are o importanță fundamentală în repararea uzurii zilnice a corpului, iar somnul cu vise reface eficiența creierului. Este de înțeles cum s-ar putea ajunge la o astfel de concluzie, care nu face decât să extindă o idee deja cunoscută, și anume că animalele cu metabolism mai rapid dorm mai mult decât cele cu metabolism mai lent. Cu alte cuvinte, dormim pentru a forța corpul și mintea să se oprească și să se refacă – preîntâmpinând astfel epuizarea. Însă, din ce în ce mai multe dovezi sugerează că, în timpul somnului profund, organismul nostru nu se reface mai mult decât în timpul somnului superficial, ori al odihnei în stare de veghe, iar, în timp ce visăm, cea mai mare parte a creierului este la fel de activă ca și atunci când suntem treji. Mai mult chiar, un număr mare de psihologi consideră că activitatea creierului din timpul somnului – în perioadele de somn cu vise – este esențială pentru a avea o stare bună, mentală și emoțională (vezi paginile 170–175).

Așadar, cu noi cum rămâne? Nu știm cu certitudine când a evoluat somnul, de ce a evoluat și nici dacă a evoluat pentru a avea una sau mai multe funcții. Putem avea, însă, certitudinea unui singur lucru: somnul este esențial pentru supraviețuire – bacteriile, plantele, animalele și oamenii trec toți și toate prin perioade de somn și, dacă acesta nu ar fi fost esențial, evoluția l-ar fi înlăturat acum multe mii de ani din viața acestor organisme vii.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Când natura doarme

Până acum, am aflat că somnul este dificil de definit, iar motivele pentru care dormim le scapă chiar și experților. A venit, poate, momentul să facem un pas înapoi și să căutăm alte chei pentru înțelegerea somnului, care ar putea constitui un punct de pornire în îmbunătățirea lui.

Evident, primul pas ar fi să examinăm ceea ce vedem în jurul nostru – începând cu natura. Ce-ar fi dacă am reflecta, să spunem, la ciclul zilnic al unei margarete? În zori, floarea își desface petalele, apoi și le strânge odată cu apusul soarelui. Hrana sa (pe care o obține printr-un proces numit *fotosinteză*, care transformă razele soarelui în oxigen și zaharuri, „hrană" pentru plantă) este influențată de schimbările fiecărei zile, de la lumină la întuneric. Am putea spune, astfel, că margareta (la fel ca alte mii de flori și de plante, desigur) „lucrează" în timpul zilei (realizând fotosinteza) și „se odihnește" în timpul nopții – după un tipar care ne este foarte cunoscut. Făcând comparație directă cu comportamentul uman și cu ciclurile naturale ale vieții omului (vezi paginile 37–38) putem trage concluzia că tranziția ciclică a Pământului de la lumină